अक्टूबर 2021

हार्टफुलनेस

प्रेम के पथ पर

आत्म-खोज
दाजी

प्राचीन ज्ञान और जलवायु संकट
डॉ असलम परवेज़

विश्व के मूल निवासी
वाकानी हॉफ़मैन

समय का जैविक आधार
डॉ. सचिन पांडा

शाश्वत ज्ञान

www.heartfulnessmagazine.com/hindi

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

विशिष्ट उपहार

हार्टिकल्चर की ओर से ख़ास, आपके अपनों के लिए

हमारे विशिष्ट सम्मिश्रण वाले
चाय के उपहार बॉक्स
गंध तेल के
साथ विसारक
शहद
उपहार बॉक्स
Heartyculture
e-Gift Card

hfnl!fe.com के साथ खरीदारी करें

संपादक मंडल– सरिता आनंद, श्वेता नेमा, सुजाता असलम, एलिज़ाबेथ डेनली, एम्मा इवाटुरी, कशिश कलवानी, वनेसा पटेल, क्रिस्टीन प्रिसलैंड, ममता वेंकट

डिज़ाइन, कला– ज्योति भट्ट, शांतनु चटर्जी, लक्ष्मी गद्दाम, उमा माहेश्वरी, सुब्रतो मुखर्जी, जस्मी मुद्गल, अनन्या पटेल, आरती शेट्टे, रम्या श्रीराम

फोटोग्राफी– लोकेश, भरत कृष्णा, हार्टफुलनेस मीडिया टीम, मोना मिश्रा, श्रीकर नगुला, सी. अनंत पद्मनाभन

लेखक– फ्रैंकोइस बॉडरलीक, दाजी, लिज़ किंग्सनॉर्थ, स्मृति कृष्णा, रवि वेंकटेशन

साक्षात्कार – ज्योति भट्ट, वाकानी हॉफ़मैन, साचिन पांडा, असलम परवेज़, एनी मर्फी पॉल

TTISSN 2455-7684

योगदान के लिए
contributions@heartfulnessmgazine.com

विज्ञापन के लिए
advertising@heartfulnessmgazine.com

सदस्यता के लिए
subscriptions@heartfulnessmgazine.com
www.heartfulnessmgazine.com/subscribe

संपादक – नीरज कुमार

द्वारा मुद्रित – सुनील कुमार
कला ज्योति प्रोसेस प्राइवेट लिमिटेड, 1-1-60/5, आरटी सी क्रॉस रोड, मुशीराबाद, हैदराबाद -500 020, तेलंगाना

प्रकाशक – सुनील कुमार सहज मार्ग स्पिरिचुआलिटी फाउंडेशन, चेन्नई की ओर से हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट के प्रतिनिधित्व में
© 2021 सहज मार्ग स्पिरिचुआलिटी फाउंडेशन मुद्रण, प्रकाशन, वितरण, बिक्री, प्रायोजकता और राजस्व संग्रह अधिकार केवल प्रकाशक के साथ अधिकृत है।

www.heartfulnessmagazine.com/hindi/

heartfulness
advancing in love

सर्वाधिकार सुरक्षित। 'हार्टफुलनेस', 'हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन', 'हार्टफुलनेस मेडिटेशन', 'सहज मार्ग स्पिरिचुअलिटी फाउंडेशन', 'एस.एम.एस.एफ.', 'www.heartfulness.org', 'लर्न टू मेडिटेट' प्रतीक चिह्न, 'हार्टफुलनेस' प्रतीक चिह्न के लिए सहज मार्ग स्पिरिचुअलिटी फाउंडेशन अधिकृत है। इस पत्रिका के किसी भी भाग की प्रकाशक से पूर्व लिखित अनुमति लिए बिना किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से प्रतिकृति नहीं बनाई जा सकती है। इस पत्रिका के लेखों में व्यक्त किये गए विचार हमेशा संपादकों, हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट या सहज मार्ग स्पिरिचुअलिटी फाउंडेशन के विचारों को प्रतिबिंबित नहीं करते हैं।

हार्टफुलनेस पत्रिका की सदस्यता लें

हार्टफुलनेस
प्रेम के पथ पर
अच्छी परवरिश
नेस
प्रेम के पथ पर
सप्रेम

डिजिटल व मुद्रित प्रतियाँ उपलब्ध हैं

प्रतियों को ऑनलाइन ऑर्डर करें - 12 महीने की सदस्यता तथा 24 महीने की सदस्यता के लिए – subscriptions@heartfulnessmagazine.com

मुद्रित प्रतियाँ विशिष्ट दुकानों, हवाईअड्डों तथा हार्टफुलनेस केंद्रों में उपलब्ध हैं

www.heartfulnessmagazine.com/subscribe

शाश्वत ज्ञान

प्रिय पाठकों,

ज्ञान हमें अनेक रूपों में प्राप्त होता है। विभिन्न संस्कृतियों व परिवारों में वर्षों से कहानी सुनाने के माध्यम से इस ज्ञान को एक पीढ़ी द्वारा दूसरी पीढ़ी को दिया गया है। इसे कठिन परिस्थितियों और अनचाहे दर्द द्वारा ग्रहण किया जाता है जो हमारे हृदय खोल देता है और हमें ज्ञान का प्रकाश प्राप्त होता है। समय गुज़रने के साथ जैसे-जैसे हमारा विकास होता है, हमारी आयु बढ़ती है और जीवन की गतिविधियाँ चलती रहती हैं, यह धीरे-धीरे विकसित होता जाता है। जब हम अपनी चेतना का विस्तार करने के लिए ध्यान करते हैं तब इसका विस्तार होता है। इसके परिणामस्वरूप जैसे-जैसे ज्ञान का विस्तार होता है, स्वाभाविक रूप से चेतना का भी विस्तार होता जाता है।

इस अंक में विभिन्न कहानीकारों ने हमें उपहार स्वरूप ज्ञान दिया है। वाकानी हॉफ़मैन कहानी सुनाने की पारंपरिक कला का परिचय देती हैं, डॉ. असलम परवेज़ प्रकृति और वातावरण से संबंधित क़ुरान में मौजूद ज्ञान का परिचय देते हैं और फ्रैंकोइस बॉडरलीक भारतीय संतों के ज्ञान का परिचय देते हैं। डॉ. पांडा समय के जैविक आधार के बारे में बताते हैं, लिज़ किंग्सनॉर्थ हार्टफुलनेस कम्युनिकेशन पर अपनी श्रृंखला का समापन करती हैं, ऐनी मर्फी पॉल बच्चों के मन का विस्तार करने की अपनी श्रृंखला जारी रखती हैं और रवि वेंकटेशन एक नवप्रवर्तक के लिए विचारों के आदान-प्रदान के महत्व को प्रस्तुत करते हैं।

इस माह, दाजी आदतों के विषय पर अपनी श्रृंखला में स्वाध्याय के महत्व को प्रस्तुत कर रहे हैं, जो ज्ञान प्राप्त करने के लिए अपने आप को विकसित करने का सबसे विश्वस्त तरीक़ा है।

पढ़ने का आनंद लें,

संपादकगण

कलाकृति - लक्ष्मी गद्दाम

लेखक

दाजी

दाजी हार्टफुलनेस के वर्तमान मार्गदर्शक हैं। ये चेतना के विकास के लिए एक ऐसी व्यावहारिक एवं आनुभविक पद्धति प्रस्तुत करते हैं जो सहज है, अनुसरण करने के लिए आसान है और सभी आयु एवं वर्गों के लोगों के लिए उपलब्ध है। 'दाजी' एक प्रतिभावान वक्ता व लेखक भी हैं। इनकी दो पुस्तकें - 'द हार्टफुलनेस वे' और 'नियति का निर्माण' इस समय की सबसे अधिक बिकने वाली पुस्तकें हैं।

वाकानी हॉफ़मैन

वाकानी शिक्षा के क्षेत्र में वैश्विक स्तर की विशेषज्ञ, लेखिका, संपादक, कहानीकार, और 'अफ़्रीकन फ़ोकटेल्स प्रोजेक्ट' की संस्थापक हैं। उनके लेखन एवं निजी जीवन में शांतिपूर्ण अंतर-सांस्कृतिक सहयोग का विषय एक समान सूत्र रहा है। पिछले एक दशक से भी अधिक समय से वे एक वैश्विक बंजारे की तरह 3 महाद्वीपों पर 7 देशों में रही हैं जिससे उन्होंने एक पत्रकार के रूप में अपने प्रशिक्षण के आधार पर एक संपन्न अंतर-सांस्कृतिक बुद्धिमत्ता विकसित की है।

सचिन पांडा

डॉ. पांडा जैविक लय पर शोध के क्षेत्र में एक अग्रणी विशेषज्ञ हैं। वे सॉक इंस्टीट्यूट की रेग्युलेटरी लैब में सहायक प्रोफ़ेसर हैं, एक पिउ स्कॉलर हैं और मस्तिष्क एवं प्रतिरोधी तंत्र की इमेजिंग के क्षेत्र में अपने कार्य के लिए 'डाना फाउंडेशन अवार्ड' प्राप्त कर चुके हैं। उनकी पुस्तक 'द सर्केडियन कोड - लूज़ वेट, सुपरचार्ज योर एनर्जी एंड ट्रांसफॉर्म योर हेल्थ फ्रॉम मॉर्निंग टू मिडनाइट' विश्व भर के उन लोगों की सहायता कर रही है जो अपनी जीवन-शैली का दैनिक चक्र के साथ तालमेल बैठाने की कोशिश कर रहे हैं जिससे उनके स्वास्थ्य में बहुत सुधार हुआ है।

ज्योति भट्ट

ज्योति भट्ट एक प्रख्यात कलाकार हैं जो मुख्यतः अपनी चित्रकला एवं प्रिंटिंग के माध्यम से कलाकृति बनाने के लिए और ग्रामीण भारत की संस्कृति एवं लोक कला की फोटोग्राफी के लिए जाने जाते हैं। उन्होंने अपनी कला की शिक्षा उत्तरी अमेरिका और यूरोप में प्राप्त की जिसके बाद उन्होंने भारत लौटकर भारतीय कला के 'बड़ौदा स्कूल' की स्थापना की। उनकी विभिन्न प्रकार की नक़्क़ाशियों (एचिंग एवं इंटाग्लिओ) और स्क्रीन प्रिंट में पारम्परिक व आधुनिक शैलियों का सम्मिश्रण देखने को मिलता है। उनकी कृतियों को न्यू यॉर्क के 'द म्यूज़ियम ऑफ़ मॉडर्न आर्ट,' वाशिंगटन डी.सी. के 'द स्मिथसोनियन,' लंदन के 'द ब्रिटिश म्यूज़ियम' और बैंगलोर के 'द म्यूज़ियम ऑफ़ आर्ट एंड फोटोग्राफी' में प्रदर्शित किया गया है। उन्हें सन् 2019 में भारत में पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित किया गया। उन्हें इटली में बीएनेल ऑफ़ प्रिंट्स में 'द 1967 गोल्ड मैडल' आदि पुरस्कार प्राप्त हैं जिनमें पाँच लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड शामिल हैं।

असलम परवेज़

डॉ. परवेज़ सन् 2015 से सन् 2020 तक भारत में हैदराबाद के मौलाना आज़ाद नेशनल उर्दू यूनिवर्सिटी के उपकुलपति रहे हैं जिससे पहले वे दिल्ली विश्वविद्यालय के ज़ाकिर हुसैन कॉलेज के प्रधानाचार्य थे। वे विज्ञान के क्षेत्र में संचारक हैं। इन्होंने छह पुस्तकों के साथ-साथ अनेक लेखों व अध्यायों की रचना की है। सन् 1994 से वे 'उर्दू साइंस' के संस्थापक संपादक हैं जो विज्ञान एवं पर्यावरण के क्षेत्र का लोकप्रिय मासिक प्रकाशन है। वे इस्लामिक फाउंडेशन फॉर साइंस एंड एनवायरनमेंट (भारत) के अध्यक्ष भी हैं जो एक लाभ-निरपेक्ष दानार्थ संस्था है।

अंदर

फ़ोकस

शाश्वत ज्ञान

आंतरिक शक्ति का सूत्र
फ्रैंकोइस बॉडरलीक
10

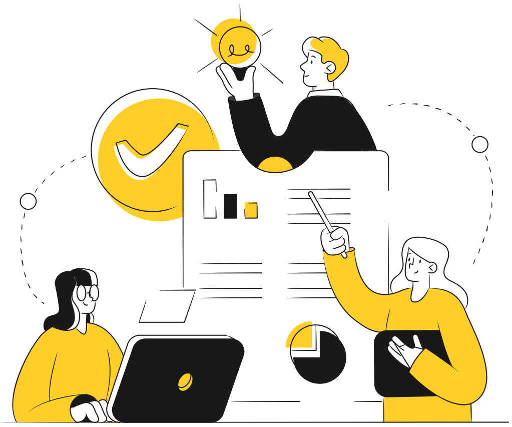
प्रकृति का प्राचीन ज्ञान और जलवायु संकट
डॉ. असलम परवेज़ के साथ साक्षात्कार
14

हम सभी विश्व के मूल निवासी हैं – भाग 1
वाकानी हॉफ़मैन के साथ साक्षात्कार
21

क्रियान्वित विचार

अन्य लोगों को शामिल करना
हृदयपूर्ण नवप्रवर्तक – भाग 9
रवि वेंकटेशन
30

स्वयं से प्रेम कैसे करें
स्मृति कृष्णा
34

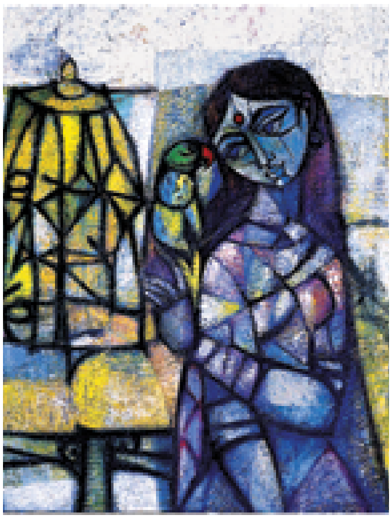


अंतरावलोकन

समय का जैविक आधार - भाग 1
डॉ. सचिन पांडा के साथ साक्षात्कार
38

प्रेरित हों

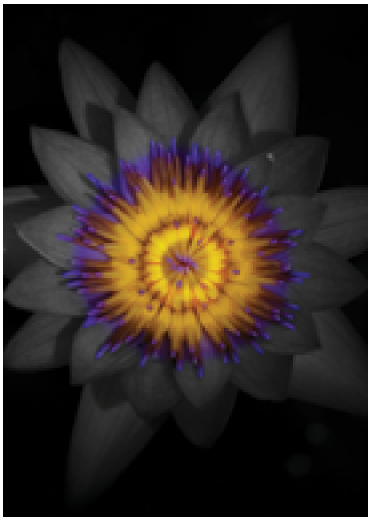
आत्म-खोज - आदतें छोड़ने और विकसित करने की कला - भाग 10
दाजी
60



यह सब कुछ बदल देता है

समझने के इरादे से सुनना
हार्टफुल कम्युनिकेशन – भाग 3
लिज़ किंग्सनॉर्थ
46

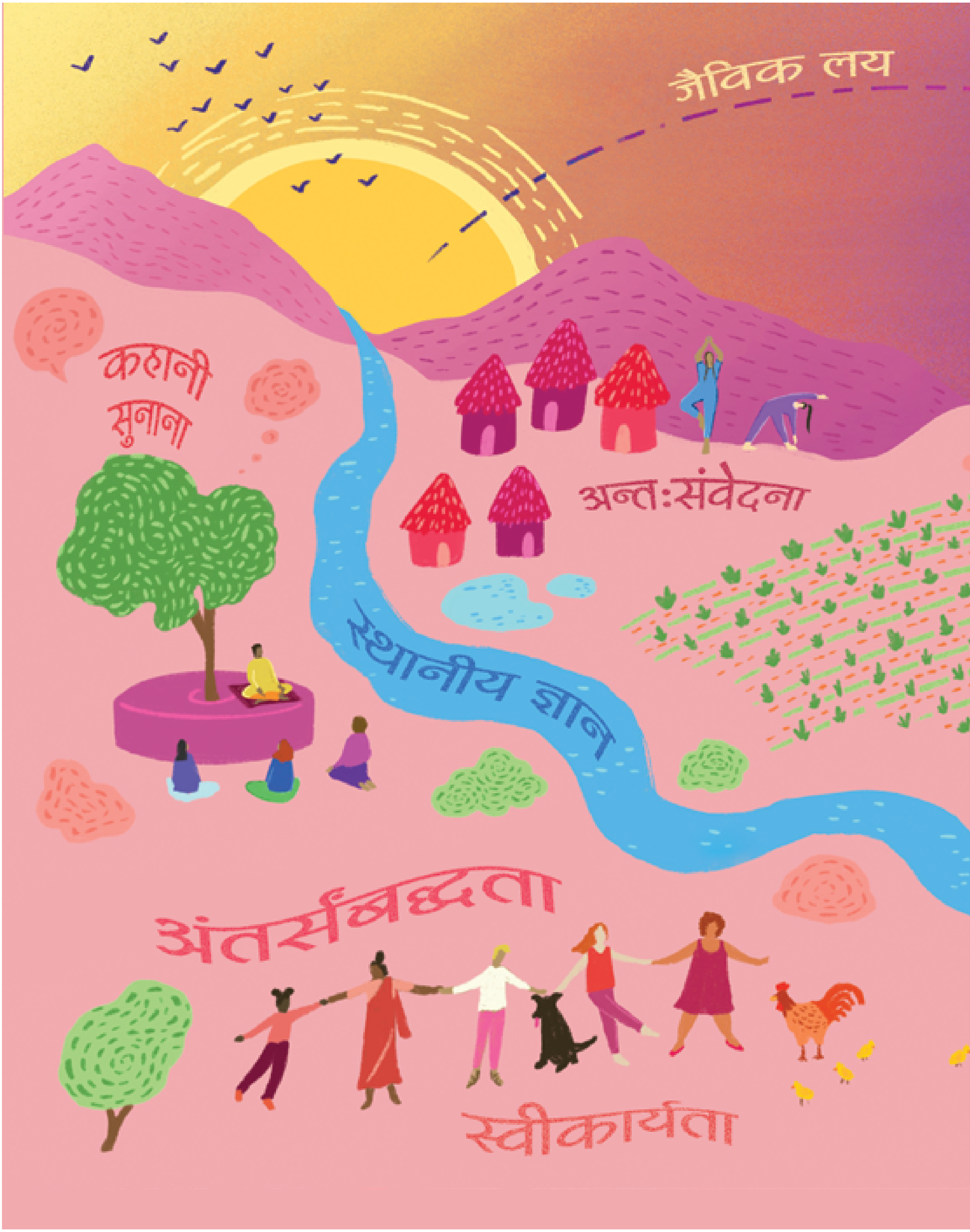
संचार में शारीरिक अभिव्यक्ति का महत्व - बच्चों की आंतरिक क्षमताओं को पोषित करें - भाग-2
एनी मर्फी पॉल के साथ साक्षात्कार
52



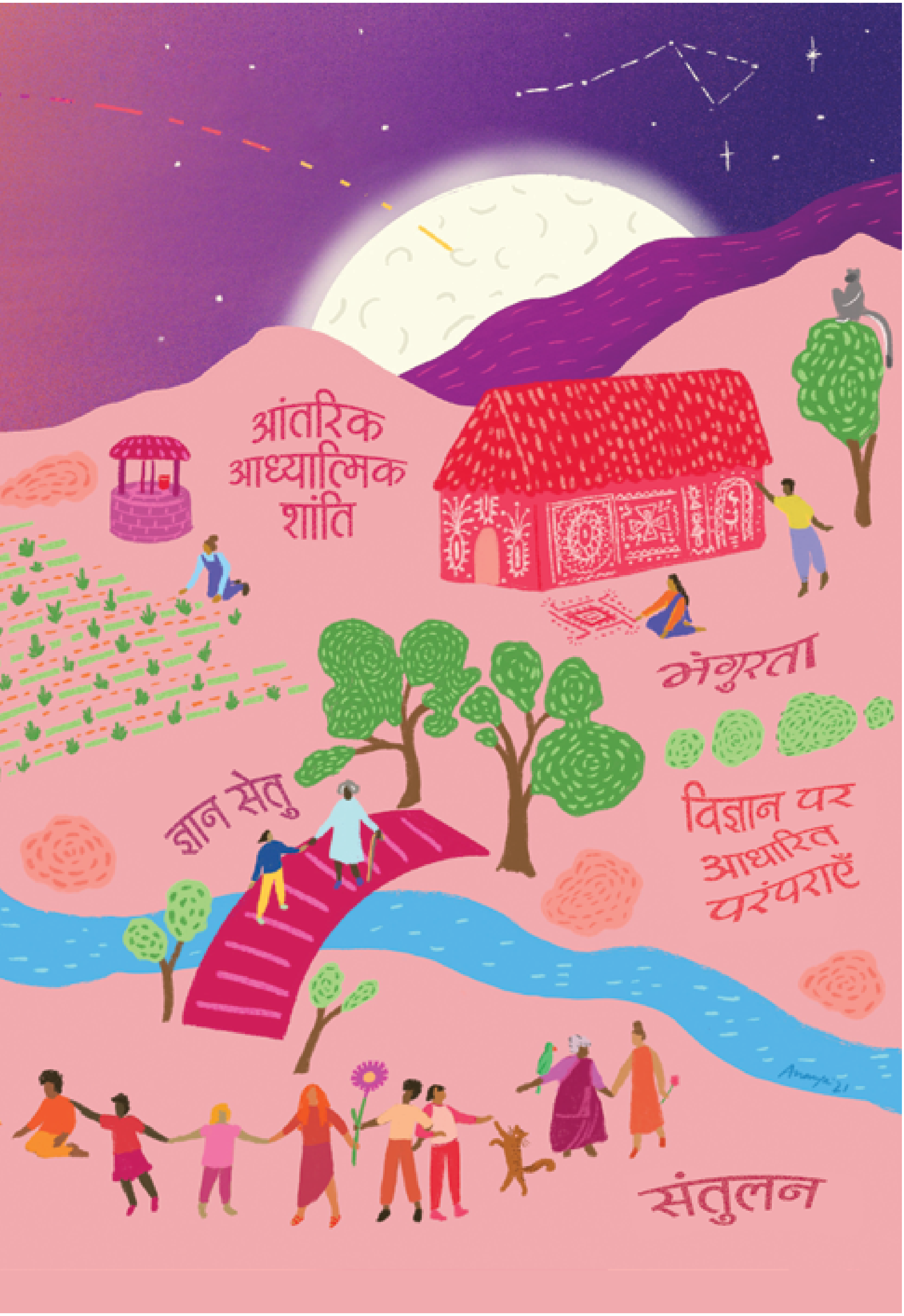
जीवन का स्वाद

पारंपरिक और आधुनिक से परे - भाग -1
एक कला निबंध
ज्योति भट्ट के साथ साक्षात्कार
72

कुछ नया शुरू करें
रम्या श्रीराम
79


जैविक लय
कहानी सुनाना
अन्त:संवेदना
स्थानीय ज्ञान
अंतर्संबद्धता
स्वीकार्यता

फ़ोकस- शाश्वत ज्ञान


आंतरिक
आध्यात्मिक
शांति
भंगुरता
ज्ञान सेतु
विज्ञान पर
आधारित
परंपराएँ
संतुलन
Ananya '21

कलाकृति - अनन्या पटेल

आंतरिक शक्ति

का सूत्र

फ्रैंकोइस बॉडरलीक कोविड के बाद की दुनिया में ‘नव-सामान्य जीवन’ की ओर आगे बढ़ने के लिए हमें कुछ बहुत ही व्यावहारिक सुझाव दे रहे हैं। ये सुझाव नए नहीं हैं बल्कि भारत के दो महान संतों, स्वामी विवेकानंद और श्री रामचंद्रजी, के शाश्वत ज्ञान से प्रेरित हैं।

विगत एक वर्ष से भी अधिक समय से हमारी वर्तमान जीवन-शैली कसौटी पर है। इस महामारी और हमारे परिवारों एवं आर्थिक स्थिति पर पड़े इसके दुष्प्रभावों ने हमारे जीवन को उथल-पुथल कर दिया है। मुझे लगता है कि यह आने वाले वर्षों में हमारे सामने आने वाली बहुत सारी चुनौतियों की केवल एक शुरुआत है। यह असाधारण परिवर्तन हम में से अधिकांश के लिए बहुत चुनौतीपूर्ण रहा है जिसमें इस प्रकार की घटनाएँ हुई हैं जिनकी वजह से हम जाने-अनजाने अपने गहनतम विश्वास के बारे में सोचने पर मजबूर हो गए हैं।

हम कैसे इतने मज़बूत बनें कि हमारा खोया संतुलन लौट आए? कैसे हम अपने अंदर नए दृढ़ विश्वास विकसित करें और कैसे एक नवीन सामंजस्यपूर्ण जीवन-शैली अपनाकर जीवन में आने वाली हर परिस्थिति का साहसपूर्वक सामना करें?

अपना संतुलन कैसे बनाए रखें?

हम कैसे जानें कि उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने और संतोषप्रद कार्य करने के लिए कौन-से निर्णय हमें सही रास्ते पर रखेंगे? अपने चरित्र को व्यावहारिक रूप से मज़बूत बनाते हुए अपने गहनतम आदर्श को कैसे प्राप्त करें?

यह काफ़ी चुनौतीपूर्ण कार्य लगता है, है न?

मैं आपको स्वामी विवेकानंद का एक सूत्र बताता हूँ। वे 19वीं शताब्दी के अंत में, जीवन के प्रति अपने व्यावहारिक दृष्टिकोण के कारण शक्ति और दूरदर्शिता के प्रतीक थे। उनका यह कथन मुझे बहुत प्रिय है और मेरा मानना है कि यह सार रूप में आधुनिक जीवन के लिए भी उपयुक्त दृष्टिकोण प्रदान करता है। इसमें एक शाश्वत ज्ञान संक्षिप्त रूप में मौजूद है कि हम कैसे अपने दिल और दिमाग़ में तालमेल स्थापित करें ताकि हमें सर्वाधिक लाभ हो -

> “तुम्हें इस बात का यत्न करना चाहिए कि तुम्हारे जीवन में उच्च आदर्श तथा उत्कृष्ट व्यावहारिकता का सुंदर सामंजस्य हो। तुम्हें इस बात के लिए तैयार होना चाहिए कि एक क्षण तो तुम पूर्ण रूप से ध्यान में मग्न हो सको, पर दूसरे ही क्षण इन खेतों को जोतने के लिए उद्यत हो जाओ। अभी तुम इस बात के योग्य बनो कि शास्त्रों के गूढ़ अर्थ को स्पष्ट रूप से समझा सको, पर दूसरे ही क्षण उसी उत्साह से इन खेतों की फ़सल को ले जाकर बाज़ार में भी बेच सको। छोटे-छोटे सेवा के कार्यों के लिए भी तुम्हें उद्यत रहना चाहिए, केवल यहीं नहीं बल्कि सर्वत्र।”
>
> “दूसरी बात जो ध्यान में रखने योग्य है, वह यह है कि इस संस्था का उद्देश्य है ‘मनुष्य’ का निर्माण करना। सच्चा ‘नर’ वही है जो शक्ति स्वरूप हो परन्तु फिर भी जिसका हृदय एक नारी के सदृश कोमल हो।”[1]

शक्ति स्वामी विवेकानंद की विशिष्टता थी। वे तो यहाँ तक कहते थे कि दुर्बलता एक पाप है।

अब, श्री रामचंद्रजी, जिनको लोग बाबूजी के नाम से भी जानते हैं, उनकी आश्रम की संकल्पना से जब हम इसे जोड़ते हैं तो हमें एक जादुई संयोजन मिलता है। यह हमारा उत्साह बढ़ाएगा ताकि हम पूर्णतः स्वाभाविक रूप से एक ऐसा जीवन जिएँ जो हमारे गहनतम सपनों और आंतरिक विश्वास से मेल खाता हो।

---

[1] स्वामी विवेकानंद 1947. स्वामी विवेकानंद की सम्पूर्ण कृतियाँ भाग 5, ‘कोलम्बो से अल्मोड़ा तक व्याख्यानमाला, संन्यास - उसका आदर्श और अभ्यास।’ वेदांत प्रेस

बाबूजी के अनुसार आश्रम कोई धार्मिक कट्टरपंथियों के रहने का स्थान नहीं है जिसमें वे कृत्रिम नियमावली का पालन करते हुए समाज से दूर रहें। बल्कि यह तो एक पारिवारिक कर्मभूमि है जहाँ हम व्यावहारिक कर्तव्यों के साथ-साथ उच्चतर शक्तियों के प्रति अपनी वचनबद्धता भी निभाते हैं जिसे हम अपने दिल की गहराई से निभाना चाहते हैं।

उनकी परिभाषा इस प्रकार है -

> "गृहस्थ आश्रम जीवन के वास्तविक लक्ष्य को प्राप्त करने में कोई बाधा नहीं है। मुझे लगता है कि यह सबसे अच्छा आश्रम है जिसमें रहते हुए उच्चतर स्तर पर जाना आसानी से संभव है।
> मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि एक सच्चा संत गृहस्थ आश्रम में ही मिल सकता है। हम अपने कर्तव्यों का पालन करते हैं और उसे (ईश्वर को) परम सत्य के रूप में याद रखते हैं।"[2]

हमारे गर्भधारण के समय हमारे वातावरण में हमारी सबसे पहली कर्मभूमि हमारा परिवार ही है। इसलिए पहले इसे विकसित करने और समृद्ध बनाने की ज़रूरत होती है। हमारी ताक़त स्वाभाविक रूप से हमारे प्रयासों, त्याग और समर्पण के साथ बढ़ती जाती है। जब हम व्यावहारिक जीवन जीते हैं तो दैनिक ध्यान हमारे आंतरिक आदर्शों की लौ को जगाए रखता है, जैसा कि स्वामी विवेकानंद ने बड़ी ख़ूबसूरती से समझाया है।

सामंजस्य बनाते हुए अपने आस-पास के परिवेश का ख़याल रखें, इस प्रक्रिया में मज़बूत बनते जाएँ और स्वाभाविक रूप से

"गृहस्थ आश्रम जीवन के वास्तविक लक्ष्य को प्राप्त करने में कोई बाधा नहीं है। मुझे लगता है कि यह सबसे अच्छा आश्रम है जिसमें रहते हुए उच्चतर स्तर पर जाना आसानी से संभव है।
मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि एक सच्चा संत गृहस्थ आश्रम में ही मिल सकता है। हम अपने कर्तव्यों का पालन करते हैं और उसे (ईश्वर को) परम सत्य के रूप में याद रखते हैं।"

– बाबूजी

---

[2] रामचंद्र-1989, रामचन्द्र की सम्पूर्ण कृतियाँ भाग 1- श्री रामचंद्र मिशन, यू एस ए।

साल-दर-साल एक स्वस्थ जीवन-शैली विकसित करें। सफलता का यह सूत्र कितना सरल है!

यदि मैं अपने परिवार, कार्यालयों और सामाजिक संबंधों में आने वाली हर चुनौती का सामना कर रहा हूँ तो मैं अपने प्रभाव क्षेत्र का दायरा बढ़ाने के लिए स्वयं को आवश्यकता के अनुरूप सशक्त कर रहा हूँ। यदि मैं इस छोटे से दायरे में सामंजस्य स्थापित करने में सफल हो जाता हूँ तो इस सामंजस्यपूर्ण दायरे की तरंगों का प्रभाव बड़े पैमाने पर दुनिया को भी प्रभावित करेगा।

कभी-कभी हमें यह भ्रम होता है कि अपने क़रीबी दायरे के लोगों की उपेक्षा करके या उनको नज़रअंदाज़ कर हम दूर भाग सकते हैं और हम कहीं और एक नया घर या नया दायरा विकसित कर सकते हैं। समस्या यह है कि यदि हमने अपने परिवारों और क़रीबी लोगों के बीच स्वीकृति और सहानुभूति के क्षेत्र में अपने आप को सशक्त करने का प्रयत्न नहीं किया है तो हम वास्तव में कहीं और क्या हासिल करने वाले हैं?

जिम में आप पहले 30 किलो उठाते हैं और फिर 35 किलो आदि। आंतरिक शक्ति और चरित्र की शक्ति भी इसी तरह अपने घर से शुरू करते हुए, धीरे-धीरे समानुपात में विकसित होती हैं।

आइए, प्रतिदिन अंतरावलोकन करके अपने लक्ष्य पर नज़र रखते हुए हम साथ मिलकर थोड़ा-थोड़ा करके, धीरे-धीरे, व्यावहारिक रूप से आगे बढ़ें। हम अपने घरों और कार्यालयों में अपने इस गृहस्थाश्रम को उस तरह कैसे विकसित करें जैसा कि उन संतों की परम्परा हमें बताती है जिन्होंने व्यावहारिक जीवन जिया और जो आंतरिक आदर्श व सांसारिक वातावरण दोनों को अपनाने में सफल रहे?

चरित्र को सशक्त बनाने के लिए हमें एक सरल मार्ग दिया गया है और यह शक्ति ही एकमात्र ऐसी चीज़ है जो वास्तव में हमारी नियति को ढालकर अंततः हमें सुखी बनाएगी।

कलाकृति - जस्मी मुद्गल

प्रकृति का प्राचीन ज्ञान और जलवायु संकट

डॉ. असलम परवेज़ एक उत्साही शिक्षक हैं। वे इस्लामी परंपरा से हैं। वे क़ुरान के ज्ञान के साथ प्रकृति और पर्यावरण के प्रति वैज्ञानिक दृष्टिकोण तथा मनुष्य के रूप में हमारे उत्तरदायित्व का समन्वय कर रहे हैं। हार्टफुलनेस संस्थान की ओर से **एलिज़ाबेथ डेनली** और **कम्बिज़ रेवन** ने डॉ. परवेज़ का नवम्बर 2020 में साक्षात्कार लिया था।

प्रश्न - डॉ परवेज़ आपका स्वागत है। कुछ वर्ष पहले जब हमारी मुलाक़ात हुई थी तभी से मैं प्रकृति व वर्तमान जलवायु संकट के प्रति आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोणों का समन्वय क़ुरान व इस्लाम की ज्ञान परंपराओं के साथ करने के आपके उत्साह से बहुत प्रभावित हूँ। यह आपके लिए इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

दरअसल यह विज्ञान नहीं बल्कि वैज्ञानिक दृष्टिकोण है जिसे अपनाने की ज़रूरत है। मेरी कोशिश यह है कि पूरी दुनिया के मुसलमान क़ुरान के अभ्यासों के तार्किक कारणों को समझें। दुनिया में इस्लाम के नाम पर आज जो कुछ भी हो रहा है, क़ुरान में ऐसा कुछ भी नहीं कहा गया है। क़ुरान ऐसी क़िताब है जो पूरी मानव जाति के लिए है।

उसमें आपको जो कुछ भी मिलता है वह आपकी क्षमता, आपकी तत्परता और उसकी शिक्षाओं को जानने व आत्मसात करने की आपकी इच्छा पर निर्भर करता है। आज लोग जिस तरह से क़ुरान का अभ्यास कर रहे हैं, हालाँकि मैं उसे चुनौती देता हूँ लेकिन मेरे नज़रिये में उसमें बहस वाली कोई बात नहीं है क्योंकि यह क़ुरान पर ही आधारित है।

प्रश्न - क्या आप इस्लाम के मुताबिक़ प्रकृति, पर्यावरण और वातावरण के महत्व के बारे में बता सकते हैं?

मैं क़ुरान की पहली आयत से शुरू करूँगा जो कहती है कि ख़ुदा ने धरती को सभी जीवों के लिए बनाया है। दूसरा, क़ुरान कहता है कि अगर आप ख़ुदा के तोहफ़ों को गिनना भी चाहें तो आप नहीं गिन पाएँगे। प्रकृति ने हम सभी को संसाधनों के रूप में अनगिनत तोहफ़े दिए हैं। तीसरा, क़ुरान कहता है कि जो भी संसाधन मौजूद हैं उन्हें हमें सभी लोगों के बीच में बाँटना चाहिए। क़ायनात के सभी जीव ख़ुदा की सृजनात्मकता को प्रदर्शित करते हैं। चौथा, क़ुरान में इंसान को रखवाला यानी 'ख़लीफ़ा' के तौर पर बताया गया है जिसका काम है पर्यावरण और धरती के संसाधनों का संरक्षण करना।

प्रकृति में जो भी संसाधन मौजूद हैं वे विसरण के नियम (law of diffusion) के अनुसार एक जगह से दूसरी जगह पर जाते हैं, जिसके मुताबिक़ सभी चीज़ें ज़्यादा जमाव वाली जगह से कम जमाव वाली जगह की ओर जाती हैं। उदाहरण के लिए जब आप सूखी मिट्टी से भरे हुए कटोरे में एक ड्रॉपर से पानी डालते हैं, तो पानी पूरे कटोरे में फैल जाएगा। जब मिट्टी में पानी पूरी तरह भर जाएगा केवल तभी पानी मिट्टी के ऊपर इकट्ठा होना शुरू करेगा। हवा का बहाव जो कि

क़ायनात के सभी जीव ख़ुदा की सृजनात्मकता को प्रदर्शित करते हैं।

धरती सभी के लिए है। संसाधनों का बाँटना वक़्त की ज़रूरत के मुताबिक़ होना चाहिए।

तापमान और मौसम को नियंत्रित करता है, वह भी विसरण की इसी प्रक्रिया का पालन करता है। जब हवा का दबाव कम हो जाता है तब हवा तेज़ी से उस ओर आती है। हमारे शरीर में, हमारे फेफड़ों में गैसें इसी तरह काम करती हैं। हमारे ख़ून का हीमोग्लोबिन कार्बन डाईऑक्साइड और ऑक्सीजन के साथ जुड़ सकता है जो कि इस बात पर निर्भर करता है कि उसमें क्या ज़्यादा मौजूद है। अगर ऑक्सीजन ज़्यादा है तो हीमोग्लोबिन ऑक्सीजन से जुड़ता है और अगर कार्बन डाइऑक्साइड ज़्यादा है तो यह कार्बन डाईऑक्साइड से जुड़ता है। इसलिए साँस में ऑक्सीजन अंदर लेने और कार्बन डाईऑक्साइड को बाहर निकालने की हमारी क्षमता विसरण के नियम की वजह से ही होती है। विसरण का यह नियम प्रकृति में हर जगह काम कर रहा है।

इसी प्रकार विसरण का नियम हमें बताता है कि संसाधनों को कैसे बाँटना है - जहाँ भी ज़रूरत पड़े वहाँ संसाधनों को ज़रूर जाना चाहिए। आने वाली पीढ़ियों के अपने प्रियजनों के लिए चीज़ों को इकट्ठा करने या सुरक्षित रखने की कोई ज़रूरत नहीं है, चाहे वह धन-दौलत हो, भोजन हो या कुछ और। धरती सभी के लिए है। संसाधनों का बाँटना वक़्त की ज़रूरत के मुताबिक़ होना चाहिए। क़ुरान संतुलन स्थापित करने के लिए भी कहता है। प्रकृति के संतुलन को मत बिगाड़िए। भ्रष्टाचार और प्रदूषण जैसी अशुद्धियाँ मत फैलाइए। वातावरण में गैसों का असंतुलन वायु प्रदूषण है। इस्लामी देशों में लोगों को पर्यावरण की चेतना और सुरक्षा के बारे में ज़्यादा जानकारी नहीं है जबकि यह इस्लाम का ही हिस्सा है।

क़ुरान इबादत की बात करता है जिसका मतलब है ख़ुदा के बुनियादी उसूलों के मुताबिक़ ज़िन्दगी जीना। अक़्सर इस शब्द को ‘पूजा’ या ‘नमाज़ पढ़ना’ समझा जाता है जो कि अब एक दिन में पाँच वक़्त की नमाज़ पढ़ने, एक साल में तीस दिनों का रोज़ा रखने, साल में एक बार हज के लिए मक्का जाने और ज़कात के तौर पर अपनी संपत्ति का 2.5% दान करने तक सीमित रह गया है। मैं इसे चीज़ों को अपनी चाहत और फ़ायदे के

मुताबिक़ चुनना कहता हूँ। हमने क़ुरान के इन कुछ अभ्यासों को चुन लिया है और उन्हें अनिवार्य बना दिया है तथा बाकी के सभी अभ्यासों को हम भूल गए हैं जिनमें वे अभ्यास भी शामिल हैं जो पर्यावरण और प्रकृति के बारे में, सेवा के बारे में और अन्य बहुत-सी चीज़ों के बारे में हैं और जो व्यक्ति को एक अच्छा इंसान बनाने के लिए बनाए गए हैं।

इसमें इंसानियत के नज़रिये की कमी है। माना कि दिन में पाँच बार नमाज़ पढ़ना अच्छी बात है लेकिन क्या आपकी नमाज़ उस ग़रीब औरत की मदद कर पा रही है जो आपके पड़ोस में रहती है और जिसके पास अपने बच्चों को खिलाने के लिए कुछ भी नहीं है? बहुत से लोग हैं जो भूखे हैं और क़ुरान के मुताबिक़ ज़रूरतमंद को भोजन देना हमारा फ़र्ज़ है।

प्रश्न - इस्लाम के साथ हरा रंग क्यों जुड़ा है?

हमारे लिए हरा रंग शांति, उत्पादकता और सुकून का प्रतीक है। जब हम शांति के बारे में बात करते हैं तो यहाँ पर दो अहम शब्द हैं - एक है 'इस्लाम' और दूसरा है 'ईमान'। आमतौर पर ईमान का अनुवाद 'आस्था' के रूप में किया जाता है, लेकिन इसका मूल-शब्द वही है जो कि शांति के लिए शब्द 'अमन' का है। मूल-शब्द 'सलम' के आठ अर्थ हैं जिसमें से एक 'शांति' है और दूसरा 'उत्पादकता और वृद्धि' है। इसलिए अगर कोई कहता है कि वह एक मुस्लिम है तो इसका असल मतलब यह है कि वह शांति-दूत है। वह स्वयं शांतिमय है और हर व्यक्ति उसके साथ शांतिपूर्ण महसूस करता है। वह किसी भी इंसान या चीज़ को मानसिक या शारीरिक तकलीफ़ नहीं पहुँचाता।

प्रकृति कैसे काम करती है? औद्योगिक क्रांति के बाद वायु और जल प्रदूषण के बढ़ने की वजह से हमें यह समझ में आया कि हमारे आस-पास के हरे पेड़ अपने आप में बहुत बड़ा उद्योग हैं। वे अनेक संसाधनों और रसायनों को पैदा करते हैं

हमारे लिए हरा रंग शांति, उत्पादकता और सुकून का प्रतीक है।

संतुलन हर जगह ज़रूरी है। अब, संतुलन और इंसाफ़ एक जैसे हैं। जहाँ इंसाफ़ होता है वहाँ बिना किसी अराजकता के संतुलन होगा क्योंकि सब कुछ शांतिमय होता है। प्रकृति में शांति व्याप्त है क्योंकि इसमें ख़ुदा के नियम काम करते हैं। जब हम प्रकृति के साथ तालमेल में होते हैं तो हम शांति महसूस करते हैं।

फोटोग्राफी - सी. अनंत पद्मनाभन

और इंसानियत को बहुत से उत्पाद देते हैं जैसे विभिन्न प्रकार के रंग और दवाइयाँ। फिर भी पेड़ों के आंतरिक उद्योग इन सब चीज़ों को बिना प्रदूषण, बिना गर्मी बढ़ाए और बिना शोर के पैदा करते हैं। यही वजह है कि अब जैविक उत्पादों की ओर झुकाव हो रहा है क्योंकि हम जानते हैं कि प्रकृति के प्रतिरूप इंसान के बनाए प्रतिरूपों से बेहतर हैं। प्रकृति में चीज़ें हमेशा संतुलन में रहती हैं।

संतुलन हर जगह ज़रूरी है। अब, संतुलन और इंसाफ़ एक जैसे हैं। जहाँ इंसाफ़ होता है वहाँ बिना किसी अराजकता के संतुलन होगा क्योंकि सब कुछ शांतिमय होता है। प्रकृति में शांति व्याप्त है क्योंकि इसमें ख़ुदा के नियम काम करते हैं। जब हम प्रकृति के साथ तालमेल में होते हैं तो हम शांति महसूस करते हैं। पूरी क़ायनात का हमारे साथ तालमेल होता है और मैं इसे 'बहाव के साथ तैरना' कहता हूँ। जब हम प्रकृति के नियमों का पालन नहीं करते, उदाहरण के लिए जब हम धन-दौलत जमा करते हैं या अपने जीवन साथी की इज़्ज़त नहीं करते हैं या फिर अपने बच्चों, पड़ोसी या मज़दूरों पर ज़ुल्म करते हैं तब हमें बेचैनी होती है और शांति नहीं मिलती क्योंकि यह सब प्रकृति के ख़िलाफ़ है।

हम परेशान हो जाते हैं फिर नाराज़, निराश, उदास हो जाते हैं और अंततः हम ख़ुदख़ुशी करने की सोच सकते हैं। यह सिलसिला उस अंदरूनी हालात की वजह से होता है जिसमें हमें चैन नहीं मिलता। इसलिए प्रकृति के साथ तालमेल में रहना ज़रूरी है और यही वह बात है जो क़ुरान हमें बताता है।

प्रश्न - अगर आपको आज के युवाओं को सलाह देनी हो कि शांति कैसे प्राप्त करें तो आप उनसे क्या कहेंगे?

मैं उन्हें वह बताऊँगा जिसका मैंने अभ्यास किया है और ख़ुद पर लागू किया है। वह है, प्रकृति के नियमों का पालन कीजिए। उदाहरण के लिए क़ुरान कहता है, “हमने आदम के बच्चों (यानी सभी इंसानों) को इज़्ज़त दिए जाने के लिए ही बनाया है।” लोगों की इज़्ज़त करना ख़ुदा का बुनियादी उसूल है। उनका रंग, मज़हब, जाति, भाषा और लिंग कुछ भी हो उनकी इज़्ज़त की जानी चाहिए। यह हम सभी के लिए ज़रूरी है।

जब हम लोगों की इज़्ज़त करते हैं, इसका मतलब है कि हम उनकी पसंद और नापसंद दोनों की भी इज़्ज़त करते हैं। हम उनकी आस्था, उनके पहनावे और उनकी सभी चीज़ों की इज़्ज़त करते हैं। हमारी अपनी पसंद है लेकिन उनकी पसंद अलग होने की वजह से हमें कोई परेशानी नहीं होती है। जब हम यह कर पाते हैं तब यह ‘इबादत’ होती है। अगर हम हर समय सबकी इज़्ज़त करते हैं तो इसका मतलब है कि हम ख़ुदा के नियमों को क़ुबूल करते हैं।

आगे क़ुरान हमें बोलने का सही सलीका बताता है - कोई बुरी ज़बान नहीं, कोई अपशब्द नहीं, कोई ताने नहीं, कोई व्यंग्य

जब हम लोगों की इज़्ज़त करते हैं, इसका मतलब है कि हम उनकी पसंद और नापसंद दोनों की भी इज़्ज़त करते हैं। हम उनकी आस्था, उनके पहनावे और उनकी सभी चीज़ों की इज़्ज़त करते हैं। हमारी अपनी पसंद है लेकिन उनकी पसंद अलग होने की वजह से हमें कोई परेशानी नहीं होती है। जब हम यह कर पाते हैं तब यह ‘इबादत’ होती है। अगर हम हर समय सबकी इज़्ज़त करते हैं तो इसका मतलब है कि हम ख़ुदा के नियमों को क़ुबूल करते हैं।

फोटोग्राफी - मोना मिश्रा

इंसानी जुड़ाव बहुत अहम है क्योंकि सभी इंसान भाई-बहन हैं जो एक ही स्त्रोत से आए हैं।

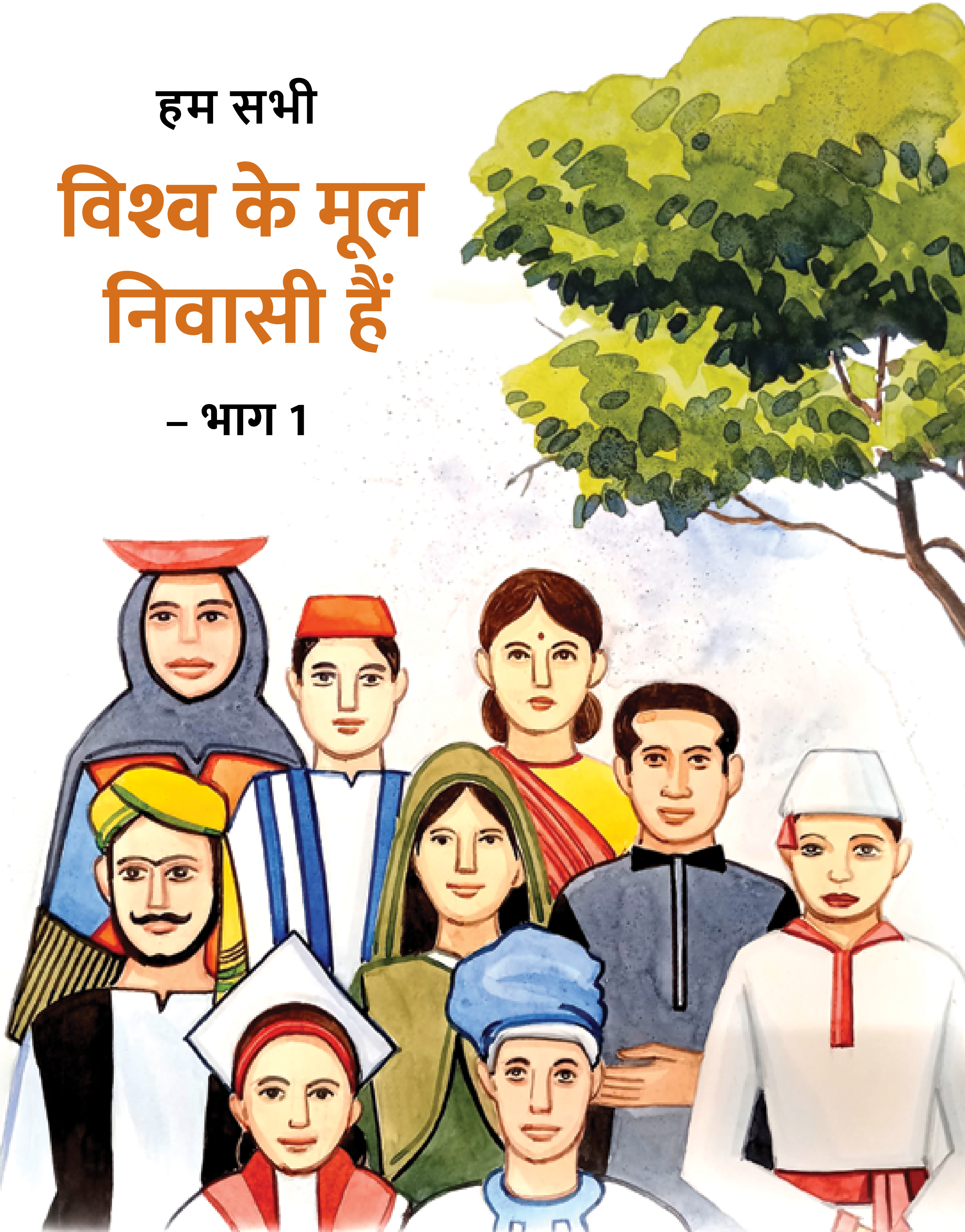
नहीं, इत्यादि। यह भी एक ख़ुदाई उसूल है। इसलिए अगर कोई हमें गाली भी देता है, चाहे वह कोई भी हो, कुछ मत कीजिए। हमारा फ़र्ज़ अच्छा बने रहना है। हमेशा की तरह आजकल इस मुद्दे पर बहुत बात की जाती है। क़ुरान हमें बताता है कि जब हम ऐसे लोगों के साथ हों जो ग़लत तरीक़े से बोल रहे हैं, उनसे बस दूर चले जाइए और जब वे उस तरह से बात करना बंद कर दें तब जाकर उनसे मिलिए। प्रतिक्रिया मत दीजिए। इंसानी जुड़ाव बहुत अहम है क्योंकि सभी इंसान भाई-बहन हैं जो एक ही स्त्रोत से आए हैं। ख़ास इस्लामी भाईचारा जैसी कोई चीज़ नहीं है। इंसानी भाईचारा सबसे ऊपर है – हमें सबकी इज़्ज़त करनी चाहिए। अगर हम एक घरेलू मददगार या अपने जीवन-साथी या भागीदार की इज़्ज़त नहीं करते हैं तो यह ठीक नहीं है।

क़ुरान हमें सभी परंपराओं के ग्रंथ भी स्वीकार करने के लिए कहता है, वेदों से लेकर टोरा और बाइबिल आदि तक। और उन सभी पैग़म्बरों को क़ुबूल करने के लिए कहता है जिन्हें ख़ुदा ने भेजा है। हम तो केवल कुछ ही को जानते हैं, हज़ारों और भी हैं जिन्हें हम नहीं जानते। मेरा विश्वास है कि वेद पहली ख़ुदाई क़िताबें हैं। ज्ञान वही है। वेदों के अनेक श्लोक और क़ुरान की आयतें बिलकुल एक जैसी हैं। ये सारे आश्चर्य अपने खोजे जाने और अभ्यास किए जाने का इंतज़ार कर रहे हैं।

हम सभी

विश्व के मूल निवासी हैं

– भाग 1



वाकानी हॉफ़मैन एक वैश्विक शिक्षा विशेषज्ञ और 'अफ़्रीकन फ़ोकटेल्स प्रोजेक्ट' की संस्थापक हैं। वे **सारा बब्बर** के साथ कहानियाँ सुनाने के महत्व और उनके द्वारा पीढ़ियों तक ज्ञान पहुँचाने के बारे में तथा अपनी 'किकूयू' कबीले की संस्कृति के बारे में बात कर रही हैं और बता रही हैं कि किस तरह हम सभी इस विश्व के मूल निवासी हैं।

प्रश्न - नमस्कार वाकानी। आपसे मिलकर बहुत ख़ुशी हुई। मुझे कहानियाँ सुनना, उन्हें पढ़ना और कहानी सुनाने वालों से मिलना बहुत पसंद है। इसलिए मैं बहुत ख़ुश हूँ कि हम बात कर रहे हैं।

धन्यवाद। सारा मैं भी आपसे इस विषय पर बात करने के लिए बहुत उत्सुक हूँ।

प्रश्न - हार्टफुलनेस समुदाय में हम अक़्सर 'ज्ञान-सेतु' की बात करते हैं यानी बुज़ुर्गों से युवाओं तक और युवाओं से बुज़ुर्गों तक ज्ञान का आदान-प्रदान, क्योंकि सीखना एक दोतरफ़ा प्रक्रिया है। यह पारंपरिक सांस्कृतिक विरासत और ज्ञान का वर्तमान के साथ संबंध दर्शाता है। आपके अनुसार इस ज्ञान-सेतु का क्या महत्व है?

वाह! इस बात को कहने का यह बहुत बढ़िया तरीक़ा है। सुनने से लगता है कि ज्ञान-सेतु का अर्थ है एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक ज्ञान या अनुभव पहुँचाने की रीति। यह बुज़ुर्गों के द्वारा युवाओं को अपनी ज़िम्मेदारी सौंपने के विचार को दर्शाती है ताकि वे ज्ञान की रक्षा कर सकें, चाहे वह सांस्कृतिक ज्ञान हो या आध्यात्मिक ज्ञान हो या फिर जीवन मूल्य हों।

निस्संदेह इसमें आदान-प्रदान होता है। बच्चे भी बड़ों को कुछ न कुछ सिखा देते हैं। अतः यह एक तरह से बड़ों के लिए याद रखने वाली बात है कि ज्ञान प्राप्त करना एक निरंतर चलने वाला प्रयास है और अपने हमउम्र लोगों से वे जितना कुछ सीख सकते हैं उतना ही छोटों से भी सीख सकते हैं। इससे विपरीत जब बड़े भावी पीढ़ी को अपने अनुभव का ज्ञान देते हैं तो वह यही दर्शाता है, "अपनी परम्पराएँ आगे बढ़ाना हमारा कर्तव्य है।"

कुछ हद तक ज्ञान-सेतु यह याद दिलाता है कि हम सब इस ग्रह के मूल निवासी हैं। अपने हृदय की गहराई से यह समझना ज़रूरी है कि हम सब मनुष्य हैं और हमारा ज्ञान अत्यंत प्राचीन है। यह निरंतर विकसित होता रहा है। यह कभी समाप्त नहीं हुआ। हमारी आदत है कि हम मूल निवासियों को नज़रंदाज़ करके उनसे अलग समानांतर संसार चलाते हैं। मेरे विचार से यह याद रखना और एक-दूसरे को याद दिलाना बहुत ज़रूरी है कि हम सभी इस ग्रह के मूल निवासी हैं।

मेरे लिए ज्ञान-सेतु एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक ज्ञान के प्रवाह का प्रतीक है। यह एक संस्कृति से दूसरी संस्कृति तक के प्रवाह का भी प्रतीक है। इस तरह हम कहीं रुकते या अटकते नहीं। आप विरासत में प्राप्त अपने ज्ञान और जानकारी को पुनर्निर्मित करके दूसरों को समझने के लिए उसका उपयोग कर सकते हैं। यह दूसरे लोकों तक पहुँचने का भी सेतु है। इसमें बहुत कुछ शामिल है। मैं इसे एक पीढ़ी द्वारा अगली पीढ़ी को ज्ञान देने वाली रीति के रूप में और उन लोगों के साथ जुड़ने के तरीक़े के रूप में देखती हूँ जिनका संबंध हमारी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि से नहीं है।

यह बुज़ुर्गों की ओर से अगली पीढ़ी के लिए उपहार है। और बुज़ुर्गों के लिए यह याद करने का तरीक़ा भी है कि जब वे छोटे थे और उन्होंने अपने बुज़ुर्गों से यह उपहार प्राप्त किया था तब वे कैसे थे। जब ऐसा होता है तो ज्ञान का आदान-प्रदान होता है जो निरंतर चलता जाता है।

प्रश्न - आपकी यह बात मुझे बहुत पसंद आई कि यह ज्ञान को आगे हस्तांतरित करने की एक रीति एवं एक उपहार है। सचमुच यह एक अद्भुत उपहार है। जैसा कि आपने कहा अक़्सर मूल निवासियों को अनदेखा किया जाता है जिससे उनके ज्ञान से हम वंचित रह जाते हैं।

अब ज्ञान-सेतु चरमराने लगा है और इसे मरम्मत की ज़रूरत है। दादा-नाना और नाती-पोतों के बीच या जनजातियों और शहरी लोगों के बीच के संबंध अब उतने मज़बूत नहीं रहे। हमारी बहुत सारी प्राचीन संस्कृतियाँ या तो आधुनिक शहरी जीवन में विलीन हो गई हैं या लोग उनसे दूर होते जा रहे हैं। इसलिए हम अतीत का बहुत सा ज्ञान खोते जा रहे हैं। इसका प्रभाव जीवन-शैली के हर क्षेत्र पर पड़ता है। अपने इस सेतु को किस तरह बचाएँ और संजोएँ?

सबसे पहले मैं एक आशाजनक विचार से शुरू करना चाहती हूँ। इसे मैं आशा करने की हिम्मत के रूप में सोचना चाहूँगी – हम सब मनुष्य हैं और इस संसार के मूल निवासी हैं। हाँ, यह चिंतनीय बात तो है कि हम अपनी प्राचीन मौखिक परंपराओं और सांस्कृतिक ज्ञान में से कितना आगे दे पाए हैं, चाहे वह वैश्विक आधुनिक संस्कृति को दिया हो या राष्ट्रीय आधुनिक संस्कृति को दिया हो। हालाँकि पारंपरिक ज्ञान और बाकी दुनिया के बीच सचमुच बहुत बड़ा

फ़ासला आ गया है, फिर भी मुझे लगता है कि हर पीढ़ी को पूरा ज्ञान मिलता है। जैसे हमने ज्ञान-सेतु के विचार से शुरुआत की, मुझे विश्वास है कि मेरी माँ पूर्व के ज्ञान को अपने हृदय में अब भी संजोए हुए हैं। अब वे एक आधुनिक महिला की तरह जी रही हैं लेकिन वह ज्ञान उनमें कहीं न कहीं मौजूद है।

प्रश्न यह नहीं है कि ज्ञान को कहाँ खोजा जाए बल्कि यह है कि वह राह कैसे खोली जाए जिससे लोग उदारता से उस ज्ञान को बाँट सकें। यह ज्ञान जीवंत है। इस ज्ञान को हम कहानियाँ सुनाने के माध्यम से पुनः प्राप्त कर सकते हैं। कहानियाँ सुनाना एक स्वाभाविक मानवीय गुण है।

हम सभी कहानियाँ सुनाते हैं। अभी भी आप और मैं कहानियाँ सुना रहे हैं। हम सब सोशल मीडिया पर, समाचार के चैनलों पर कहानियाँ सुना रहे हैं। जब हम मित्रों से मिलते हैं तो कहानियाँ सुनाते हैं और जब सुपर मार्केट में होते हैं तब भी कहानियाँ ही सुनाते हैं। मेरा मानना है कि कहानी जीवित होती है और यह एक व्यक्ति से दूसरे तक जीवित रहती है। जैसे ही हम बातचीत शुरू करते हैं, किसी न किसी रूप में एक-दूसरे को कहानी ही सुनाते हैं। मेरी कहानी का कुछ अंश आप ले जाते हो और आपकी कहानी का कुछ अंश मैं ले जाती हूँ। यही हमारे बीच की वह कड़ी है।

हम कहानी सुनाने की विधा को स्कूल की कक्षाओं में ला सकते हैं ताकि जो बच्चे अपने मूल निवास में या ग्रामीण क्षेत्रों में नहीं रहते हैं, जहाँ इस संस्कृति व ज्ञान में से बहुत कुछ व्यवहार में लाया जाता है, इससे वंचित न रह जाएँ। इस तरह बस हम इसे जन सामान्य तक ले जाते हैं।

इसके अतिरिक्त, मौलिक ज्ञान कोई ऐसी चीज़ भी नहीं है कि अतीत में ही अटक कर रह गई हो। यह ज्ञान खोया नहीं है; यह आजकल के लोगों में भी जीवित है। इसे बस उस तरह से उपयोग में नहीं लाया जा रहा है जिस तरह इसे पुरानी व्यवस्था में लाया जाता था। इसकी एक-दूसरे को फिर से याद कराने की ज़रूरत है। कहानी सुनाने में इतनी ताक़त होती है कि हम जहाँ खड़े हैं वहीं से शुरुआत करके उस अतीत को याद कर सकते हैं।

यदि आप अपने समुदाय की कोई लोककथा जानते हैं तो यह आपकी प्राचीन विरासत को याद करने का एक तरीक़ा है। जितने अधिक लोग पुरानी कथाओं को सुनाते हैं उतना ही अधिक हम उस प्राचीन ज्ञान को याद करके उसे वर्तमान में ले आते हैं। हमें इसके लिए पीछे जाने की ज़रूरत नहीं। वास्तव में सामान्यतया लोगों में इसी बात का संकोच रहता है।

यह भी एक चुनौती है कि देशी संस्कृति को आधुनिक संसार में कैसे अपनाया जाए। मेरे

ज्ञान-सेतु एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक ज्ञान के प्रवाह का प्रतीक है। यह एक संस्कृति से दूसरी संस्कृति तक के प्रवाह का भी प्रतीक है।

विचार से यह प्रश्न पूछना ही ग़लत है। हम सब देशी ही हैं। हम इस ग्रह के मूल निवासी हैं। प्रश्न यह होना चाहिए, "हम साथ मिलकर कैसे काम करें? इस दूरी को कैसे मिटाएँ?" इसके लिए कहानी सुनाने के मंच खोजना एक बढ़िया उपाय होगा चाहे यह डिजिटल तरीक़े से हो या सोशल मीडिया से हो या फिर मौखिक रूप से हो। कहानी सुनाने के सत्र आयोजित करें। इस तरह हम यह जान पाएँगे कि हम कहाँ चूक गए और आधुनिक जीवन में कौन से सांस्कृतिक मूल्य और सिद्धांत अब भी हमने अपना रखे हैं जो इस स्थान के अतीत से जुड़े हैं।

यह भी न भूलें कि स्थानीय लोग भी आगे बढ़ रहे हैं। वे अपने अतीत में अटके हुए नहीं हैं। वे उस ज्ञान का उपयोग कर रहे हैं जिसे उन्होंने समय के साथ परिष्कृत कर लिया है। कहानी सुनाने और एक-दूसरे को जानने की इच्छा रखने से हम वह धारणा विकसित करते हैं जिसमें ज्ञान को अपने अस्तित्व से अलग नहीं बल्कि अस्तित्व के एक और स्रोत के रूप में माना जाता है।

मुझे लगता है कि आपके प्रश्न का उत्तर कहानी सुनाने की कला में ही है। मैं समझ चुकी हूँ कि हम कहानियों से ही बने हैं। हमारी कहानियाँ ही हमें पोषित करती हैं। यदि हम इस बात को समझ सकें और ज्ञान के हस्तांतरण के तरीक़े को बिना बिगाड़े (सामान्यतः मौखिक रूप से कहानी सुनना सबसे अच्छा तरीक़ा होता है) उस स्थानीय मौलिक ज्ञान को स्कूलों में ला सकें तो हम इस ज्ञान को एक नए रूप में याद कर पाएँगे।

प्रश्न - यह बातचीत बहुत सारे मिथकों को तोड़ रही है। उदाहरण के लिए मूल निवासी अतीत में अटके हुए नहीं हैं। हम सभी मूल निवासी हैं और एक-दूसरे से अलग नहीं हैं। यह महान अंतर्दृष्टि है।

सारे संसार में पौराणिक परंपराएँ मौजूद हैं। एक कहानीकार के रूप में आप अपनी संस्कृति में ऐसे कौन से कदम उठा रही हैं जिनसे उन परंपराओं को वापस लाया जाए, उनका लाभ उठाया जा सके और कई अन्य चीज़ों के लिए रास्ते खुल जाएँ?

मैं एक वैश्विक शिक्षा विशेषज्ञ हूँ और अपने शोध के ज़रिए मैंने संयुक्त राष्ट्र के सतत विकास लक्ष्य (UN Sustainable Development Goals) जाने हैं। मैंने जाना कि इस पर बहुत बातें हो रही हैं कि कक्षाओं में बच्चों से ऐसा क्या करवाया जाए कि वे सतत विकास के लक्ष्यों को समझें व अपनाएँ और वे कैसे विश्व के अधिक जानकार नागरिक बन सकें जो इन लक्ष्यों को प्राप्त करने में आने वाली चुनौतियों को पार करने के तरीक़े ढूँढ पाएँ।

लेकिन ये लक्ष्य छोटे बच्चों के लिए जटिल हैं। तो हम इन्हें उन छोटे बच्चों के लिए किस तरह प्रस्तुत करें जो अपने बचपन को पूरी तरह से जीना चाहते हैं? वे खेलना, सीखना और ख़ुश रहना चाहते हैं। वे इन बड़ी-बड़ी बातों की चिंता करना नहीं चाहते कि संसार कैसा दिखता है और दुनिया की समस्याएँ क्या हैं। उदाहरण के लिए जलवायु परिवर्तन को ही लीजिए। भले ही हमने जलवायु से संबंधित न्याय करने के लिए संसार भर के बच्चों के अद्भुत विरोध प्रदर्शन देखे हैं फिर भी एक बड़ा प्रश्न उठता है कि क्या वे इस

संकट को पूरी तरह समझते हैं? वे समझ सकते हैं कि बहुत प्रदूषण है, बहुत जगह आग लगी हुई है और भूकंप आ रहे हैं लेकिन वे किस हद तक यह समझ सकते हैं कि यह भयावह संकट उस समय की ओर संकेत करता है जब सब कुछ ख़त्म हो जाएगा?

अपने शोधों के परिणामस्वरूप मैंने 'अफ़्रीकन फ़ोकटेल्स प्रोजेक्ट' की शुरुआत की है। मैंने अफ़्रीका की वे लोककथाएँ एकत्रित कीं जिनमें निरंतरता का विचार है और इस प्रक्रिया में मेरी समझ में आया कि सभी लोककथाओं में भविष्य के लिए कोई न कोई विचार या सीख है। बहुत सारी कहानियाँ मनुष्य और वन्य जीवन के बीच संघर्ष और सूखे जैसी जलवायु संबंधी समस्या के बारे में हैं। जलवायु परिवर्तन पर कई अफ़्रीकी लोककथाएँ हैं। मेरे लिए यह बहुत रोमांचक खोज थी। मुझे महसूस हुआ कि 'कहानी सुनाना' कक्षाओं में सतत विकास लक्ष्यों को बताने का माध्यम हो सकता है, जिससे बच्चे ये बातें समझ सकें और इनके बारे में कुछ करने के लिए प्रेरित हों।

इसलिए मैंने उन कहानियों को चुना जो 17 सतत विकास लक्ष्यों से से जुड़ी हुई हैं। मैं इनकी एक नई तरह से कल्पना करने लगी। उदाहरण के लिए मैंने एक कहानी ली है जो एक बहुत बड़ी आग के बारे में है। इसमें बताया गया है कि कहीं पर आग लगी और उसे किस तरह बुझाया गया और किस तरह ज़मीन को सुधारकर पुनः ठीक किया गया। मैं उन्हीं किरदारों का उपयोग करूँगी, इस कहानी से मिली शिक्षा भी वही रहेगी लेकिन इसका रूप आधुनिक समय के अनुसार होगा। अक़्सर लोककथाएँ पूर्व समय की परिस्थितियों के अनुसार होती हैं। अतः वे आज के संसार में बढ़ते हुए बच्चों के लिए उतनी प्रासंगिक नहीं होतीं, विशेषकर जब आप आधुनिक वातावरण के बच्चों को प्राचीन वातावरण के बारे में कहानियाँ सुना रहे होते हैं। जब मैं ये कहानियाँ सुनाती हूँ तो बच्चों को उन्हें नए रूप में बनाकर सुनाने के लिए प्रेरित करती हूँ। यही वह ज्ञान-सेतु है जिसके बारे में आप पहले बात कर रही थीं - यानी कहानियाँ शुरू करके उन्हें अधूरा छोड़ देना ताकि बच्चे इन कहानियों को अपना बना सकें।

मैं इस विचारधारा को तोड़ रही हूँ कि लोककथाएँ किसी विशेष समूह के लोगों के पास ही होती हैं। मैं एक ऐसा माहौल बनाने की कोशिश कर रही हूँ जिसमें हम सभी, जो पृथ्वी के मूल निवासी हैं, इन कहानियों को अपना समझ सकें। मैं इस तथ्य को अनदेखा नहीं करती कि ये कहानियाँ किसी विशेष जगह से संबंधित हैं लेकिन स्थानीय लोग भी इस बात को अच्छी तरह समझते हैं कि कहानियों का कभी कोई मूल लेखक नहीं था। कहानियाँ हमेशा औरों को सुनाने के लिए होती थीं। जब मैंने अपनी दादी से एक कहानी सुनी तो वे नहीं बता पाईं कि मूलतः यह कहानी कहाँ से आई है। उद्देश्य यही था कि मैं उस कहानी को लेकर अपने जीवन में उतारूँ और फिर अपने बच्चों तक पहुँचाऊँ। इससे कहानी निरंतर आगे चलती रहती है।

यह एक तरीक़ा है जिससे मैं कहानी सुनाने की रीति को और स्थानीय ज्ञान को बढ़ावा देने की कोशिश कर रही हूँ, विशेषकर अपने देश केन्या में, जहाँ स्थानीय संस्कृति में मौखिक रूप से ज्ञान देने की समृद्ध परंपरा है। यह परंपरा जो आज स्कूल की कक्षाओं में बिलकुल नहीं दिखाई पड़ती।

मैंने इन कहानियों को पॉडकास्ट में बदल दिया है और अगले वर्ष मैं संयुक्त राष्ट्र सतत विकास लक्ष्य (UN SDG) की लोककथाओं

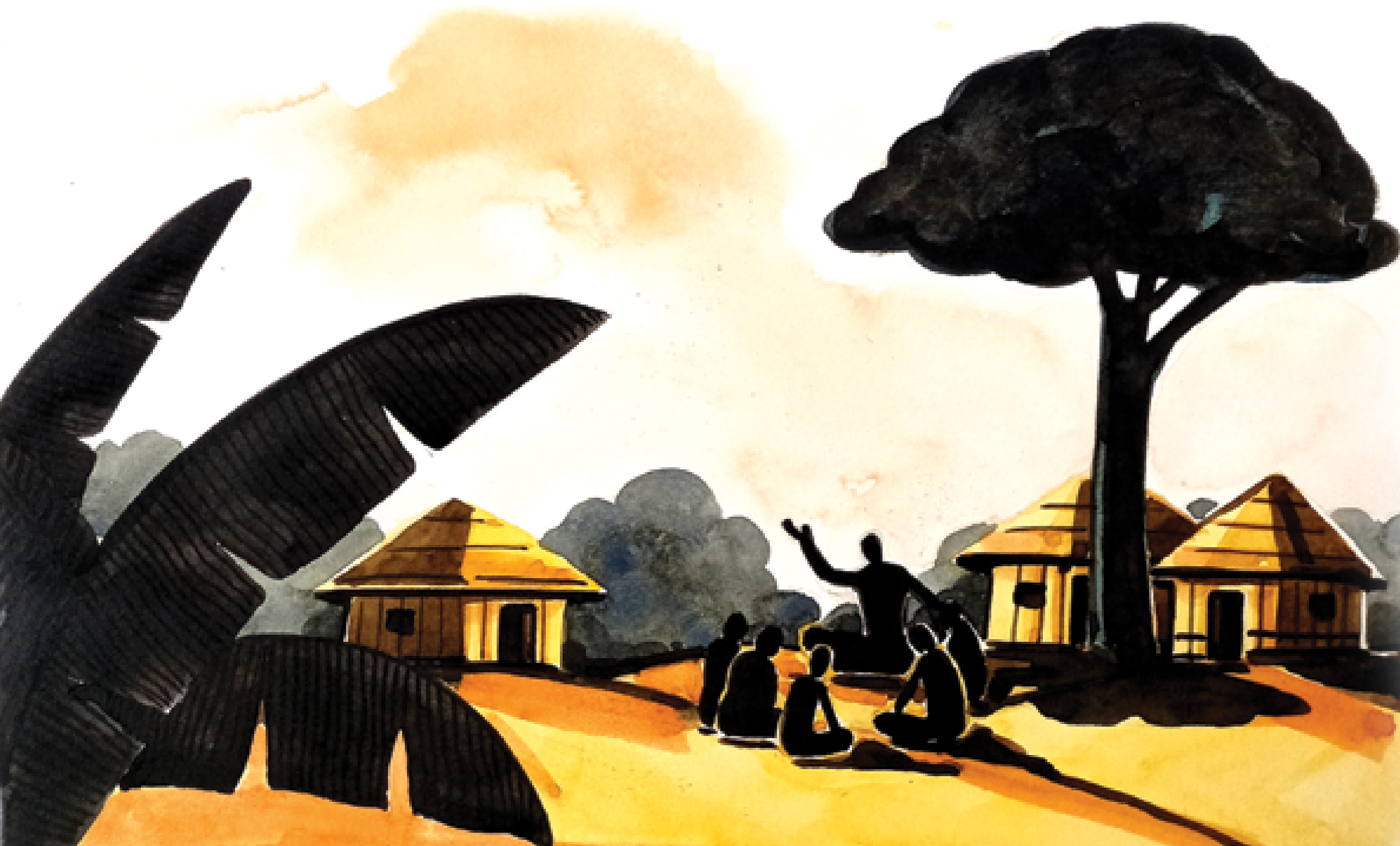
मैं एक ऐसा माहौल बनाने की कोशिश कर रही हूँ जिसमें हम सभी, जो पृथ्वी के मूल निवासी हैं, इन कहानियों को अपना समझ सकें।

की पहली श्रृंखला की एक पुस्तक प्रकाशित करूँगी। मैं स्कूलों में संचार के सभी संभव साधनों और माध्यमों - डिजिटल, ऑडियो और साक्षात प्रस्तुति के सत्रों - का उपयोग करने की कोशिश कर रही हूँ। ये कहानियाँ हमारी कहानियाँ बन सकती हैं, बजाय इसके कि ये एक स्थान पर रुक जाएँ।

मूल निवासियों के समुदायों में भी चिंता का एक विषय है कि बच्चों के स्कूल जाने की औपचारिकताओं के कारण और जिस तरह उनकी संस्कृति को औपचारिक शिक्षा से अलग रखा गया है, बच्चों को आजकल अपने बुज़ुर्गों से कहानियाँ सुनने को नहीं मिलतीं। इसलिए मुझे आशा है कि कहानी सुनाने के इन सत्रों में कहानियों को याद करने, फिर से कहने और उन्हें नया रूप देने की प्रक्रिया में स्थानीय बुज़ुर्ग भी शामिल होंगे। तब हम सब एक-दूसरे से सीखेंगे और प्राप्त साधनों के द्वारा इस समय के लिए कुछ सार्थक कर सकेंगे।

मैं कहानी सुनाने की कला के माध्यम से संस्कृतियों को आपस में जोड़ने की कोशिश कर रही हूँ। मैं लोककथाओं का उपयोग शिक्षण के तरीक़े के रूप में कर रही हूँ ताकि हम कौन हैं, इस बारे में और अधिक जान सकें।

अगले अंक में जारी...



कलाकृति - शांतनु चटर्जी

क्रियान्वित विचार

हमारी अध्यात्मिकता उन सभी के
साथ एकात्मकता व परस्पर
संबद्धता है जिनमें जीवन है एवं
जो श्वास लेते हैं, और उनके
साथ भी जो न जीवित हैं और न
ही श्वास लेते हैं।

मुदरूरू

कलाकृति - लक्ष्मी गद्दाम

हृदयपूर्ण नवप्रवर्तक

– भाग 9

अन्य लोगों को शामिल करना

पिछले लेखों में **रवि वेंकटेशन** ने 'आंतरिक अवस्था' के उन पहलुओं की रूपरेखा प्रस्तुत की थी जिन्हें हम हृदयपूर्ण नवप्रवर्तक बनने के लिए परिष्कृत करना चाहते हैं। उन्होंने इसमें नवप्रवर्तन की बाधाओं जैसे तनाव और भय को दूर करने तथा नवप्रवर्तन को संभव बनाने वाले कारकों जैसे कल्पना और साहस के बारे में भी बात की। प्रभावी नवप्रवर्तक बनने के लिए हमें तीन प्रकार के कौशलों की आवश्यकता होती है - अनूठे उपाय सुझाना, उन्हें स्पष्टतः व्यक्त करना और उन उपायों का समर्थन करने के लिए दूसरों को प्रेरित करना। इस लेख में वे विचारों को स्पष्टतः व्यक्त करने और उपायों का समर्थन करने के लिए दूसरों को प्रेरित करने के सर्वोत्तम तरीक़ों के बारे में बता रहे हैं।

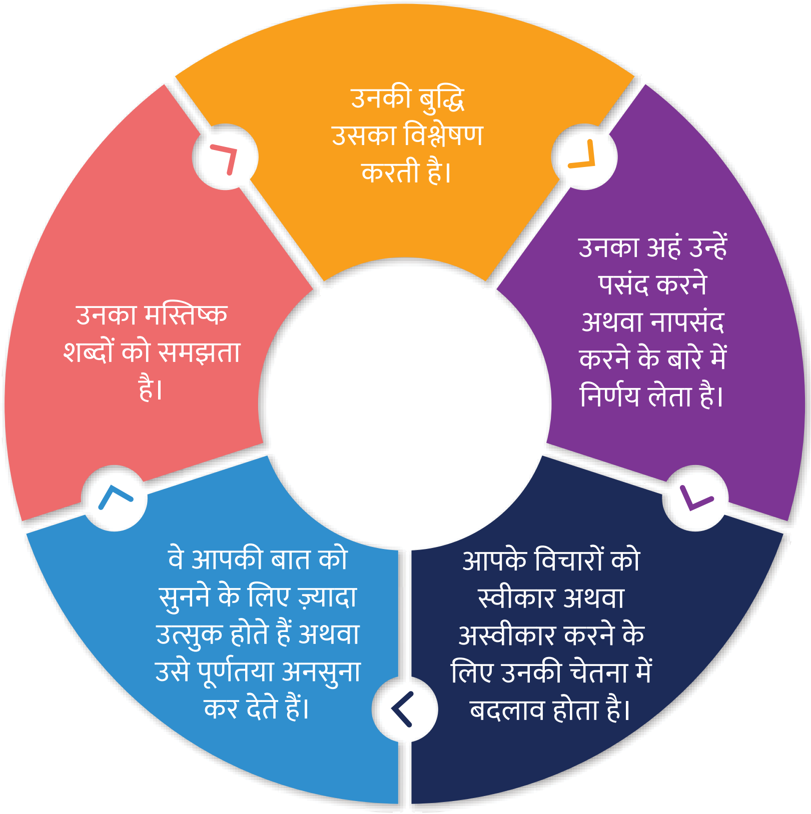
मैं कुछ ऐसे बुद्धिमान लोगों को जानता हूँ जिन्हें अपने विचारों को व्यक्त करने के लिए संघर्ष करना पड़ता है। उनके विचारों में स्पष्टता है। वे समस्याओं के समाधान भी शीघ्रता से निकाल सकते हैं लेकिन ख़ुद को ठीक से व्यक्त नहीं कर पाते हैं। अक़्सर वे इस बात से कुंठित हो जाते हैं कि कोई उनकी बात नहीं सुनता। इसलिए ऐसे लोग, जो उतने बुद्धिमान नहीं होते लेकिन 'ऊँची आवाज़ में बोलकर' अपनी बात मनवा लेते हैं, अनुपयुक्त निर्णय ले लेते हैं। वास्तविकता यह है कि यह केवल 'ऊँची आवाज़' ही नहीं है जिसे सुना जाता है। आइए सूक्ष्म शरीरों - मन, बुद्धि, अहंकार और चेतना के बारे में कुछ अवधारणाओं पर पुनर्विचार करें जिनकी चर्चा हम पहले कर चुके हैं। इस मामले में हम उनपर एक-एक के बजाय सामूहिक रूप से विचार करेंगे।

दूसरों के सामने विचारों को किस प्रकार व्यक्त किया जाए जिससे ऐसा लगे कि उन्हें सुना गया है? आइए इस प्रक्रिया पर ग़ौर करते हैं कि आपके श्रोता आपके द्वारा कही गई बात को कैसे ग्रहण कर रहे हैं -

यदि आप अपने विचारों को हमेशा सरल और तार्किक ढंग से व्यक्त करने की आदत विकसित कर लेंगे तो आप उनकी बुद्धि के फ़िल्टर से गुज़र पाएँगे। यह करना आसान है।

यदि आप किसी ऐसी बात का संदर्भ देते हैं जो आपने उनसे पहले सुनी थी या अपने विचारों को उनके साथ की गई बातचीत के संदर्भ में रखते हैं तो आप स्वाभाविक रूप से उनके अहं के फ़िल्टर को पार कर जाएँगे। यह करना कठिन है लेकिन अभ्यास करने से यह स्वाभाविक हो जाता है।

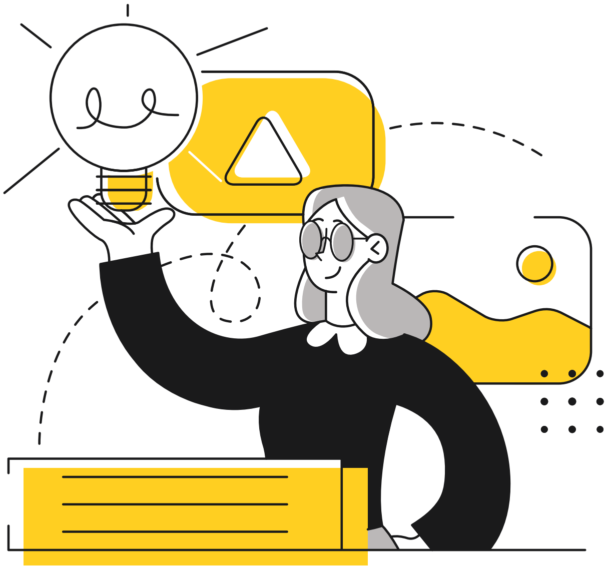
उन्हें आपकी बातचीत जितनी अधिक अच्छी लगेगी उनकी चेतना में उतना ही अधिक बदलाव होगा और वे आपके विचारों को उतना ही अधिक जानना चाहेंगे। इसमें कुटिल या चालक बनने जैसी कोई बात नहीं है। बल्कि यह केवल उस सिद्धांत का पालन करना है जिसके अनुसार हम सभी सुना जाना पसंद करते हैं। और जब आपके वार्तालाप से उन्हें लगता है कि आपने उनको सुना है तो आपके विचारों को स्वीकार किए जाने की संभावना अधिक होती है।


उनका मस्तिष्क शब्दों को समझता है।
उनकी बुद्धि उसका विश्लेषण करती है।
उनका अहं उन्हें पसंद करने अथवा नापसंद करने के बारे में निर्णय लेता है।
आपके विचारों को स्वीकार अथवा अस्वीकार करने के लिए उनकी चेतना में बदलाव होता है।
वे आपकी बात को सुनने के लिए ज़्यादा उत्सुक होते हैं अथवा उसे पूर्णतया अनसुना कर देते हैं।

लोगों को प्रोत्साहित करने के लिए कि वे आपके विचारों का समर्थन करें, ऐसा लक्ष्य निर्धारित करें जो आपके साथ-साथ उनका भी हो और जिसे वे प्राप्त कर पाएँ। एक हृदयपूर्ण नवप्रवर्तक के लिए मैं जिन तीन चरणों का सुझाव देता हूँ वे इस प्रकार हैं -

1. एक कहानी सुनाएँ – आप जिस समस्या को हल कर रहे हैं उसे स्पष्टतः व्यक्त करने के लिए एक कहानी सुनाएँ। उदाहरण के लिए बुकमार्क का सुझाव प्रस्तुत करते समय आप अपनी पसंदीदा पुस्तक के बारे में बता सकते हैं जो कई पृष्ठों के कोनों को मोड़े जाने से बर्बाद हो गई है। यह एक सरल उदाहरण है लेकिन यह कहानी कहने के महत्व पर प्रकाश डालता है।

2. तस्वीर प्रस्तुत करें – भविष्य की तस्वीर प्रस्तुत करें। उदाहरण के लिए भारी ट्रैफिक वाले शहर के लिए तीव्र गति के भूमिगत मार्ग के लाभ को आप कुछ इस तरह से कह सकते हैं, “कल्पना करें यदि हमारे सभी रोज़ाना सफ़र करने वालों को वर्तमान में आने-जाने के लिए लगने वाले 1 घंटे के बजाय 30 मिनट लगें, हम उन्हें दिन में एक घंटे का तोहफ़ा दे सकते हैं।” यह भी उसी आदत की तरह है जिसका वर्णन स्टीफन कोवी ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक ‘द 7 हैबिट्स ऑफ़ हाइली इफेक्टिव पीपल’ में किया है कि “अंत को ध्यान में रखकर आरम्भ करें।”



3. आशावाद व्यक्त करें – आप जो भी प्रस्ताव दें उसकी संभावना में आशावाद व्यक्त करें। यदि सफलता की संभावना के लिए हर विचार का तटस्थ भाव से विश्लेषण किया गया होता तो अधिकांश नवप्रवर्तन कभी नहीं होते। आशावाद बहुत आवश्यक है, कभी-कभी तर्कहीन आशावाद भी। चुनौतीपूर्ण लक्ष्यों की संभावित उपलब्धि के प्रति आशावाद हमेशा लोगों को, उससे अधिक करने के लिए प्रेरित करता है जितना वे संभव मानते हैं।

अभ्यास

अगले कुछ सप्ताहों के लिए एक व्यक्तिगत डायरी बनाएँ। जब भी आप किसी के साथ कार्यालय में या परिवार के सदस्यों के सामने कोई भी विचार व्यक्त करें तो उनकी प्रतिक्रिया पर ग़ौर करें और अपने आप को इस प्रकार अंक दें -

1 यदि वे तुरंत विचार की सराहना करते हैं और सहमत होते हैं।

0 यदि वे तटस्थ लगते हैं।

-1 यदि वे स्पष्ट रूप से आपके विचार का विरोध करते हैं।

दो सप्ताह के बाद अपने अंकों पर मनन करें। यदि आप हृदयपूर्ण नवप्रवर्तन के सिद्धांतों को लागू करें जिन्हें हमने इस लेख में शामिल किया है तो अपने विचारों को स्पष्टतः व्यक्त करने और लोगों को प्रभावित करने की आपकी क्षमता में अवश्य सुधार होगा। आख़िर इसका फ़ायदा क्या है यदि आप सबसे अच्छे विचार प्रस्तुत करते हैं लेकिन आप किसी को भी उनका समर्थन करने के लिए राज़ी नहीं कर पाते हैं।

heartyculture
nursery

चाहे हो कोई अवसर या हो कोई त्यौहार,
दें अपने प्रियजनों को, जीवन से भरा यह उपहार।

उपहार दें अपनों को

पेड़–पौधे : एक उत्तम उपहार

www.heartyculturenursery.com

स्वयं से प्रेम कैसे करें

डॉ. स्मृति कृष्णा महामारी के दौरान अकेले और एकांत में रहने के महत्व के बारे में अपने कुछ विचार प्रस्तुत कर रही हैं। वे हमें जापानी और भारतीय संस्कृतियों के प्राचीन ज्ञान की याद दिलाती हैं और बताती हैं कि एक महामारी के दौर में भी हम कैसे स्वयं से प्रेम करें, कैसे स्वयं के साथ समय बिताएँ, कैसे अपने दोषों को स्वीकार करें और किस तरह जीवन का आनंद लें।

ऑस्ट्रेलिया के मेलबॉर्न के बीच में स्थित अपने अपार्टमेंट की बालकनी से जब मैं इन ऊँची-ऊँची इमारतों के बीच से ऊपर की ओर आसमान को और नीचे मौजूद हरियाली के एक छोटे से टुकड़े को देखती हूँ तब मेरा ध्यान इस बात पर जाता है कि सड़कें असामान्य रूप से शांत हैं। कभी-कभार चिड़ियों की चहचहाहट इस गहरे सन्नाटे को भंग कर देती है। महामारी के कारण लगाए गए छठे लॉकडाउन ने इस शहर को एक भूतों का शहर बना दिया है।

बहुत से लोग जो इस महामारी के दौरान अभी तक अपने आप को संभाले हुए थे वे भी अब कमज़ोर पड़ने लगे हैं। हर बीतते दिन के साथ सकारात्मक और दृढ़ बने रहना और भी कठिन होता जा रहा है। बहुत सारे लोग अकेले पड़ गए हैं और शारीरिक व भावनात्मक रूप से सीमित हो गए हैं। हाँ, अब भी एक बहुत बड़ा वर्चुअल या डिजिटल संसार मौजूद है जहाँ जाकर हम सीमाओं को पार करके दुनिया में किसी से भी स्वयं को जोड़ सकते हैं लेकिन फिर भी बहुत सारे लोग अकेलापन महसूस करते हैं। मैंने अपने मित्रों की शिक़ायतें

सुनी हैं कि लॉकडाउन ने उनको यह एहसास कराया है कि वे कितने अकेले हैं।

हम अपने ही साथ समय क्यों नहीं बिताना चाहते?

अकेलापन एक ऐसा अनुभव है जिसे यदि सकारात्मक बना दिया जाए तो यह एक दिव्य अभ्यास बन जाता है। अकेलापन एक ऐसा आनंददायक दौर है जिसमें आप स्वयं को अपने आप से अलग रखते हुए उन घावों पर मरहम लगा पाते हैं जो अतीत के अनुभवों के कारण आपको मिले थे। अकेलेपन के दौरान व्यक्ति में बहुत परिवर्तन होते हैं और कोई आलोचना भी नहीं होती। हो सकता है कि आप अंदर से टूट गए हों और आपके सामने ऐसी कोई समस्या आ गई हो - असफल विवाह, मित्रता का टूटना, बच्चों का नासमझ व्यवहार और उनका अलग हो जाना, व्यवसाय में प्रगति न होना या व्यक्तिगत उन्नति न होना और स्वयं को अटका हुआ महसूस करना - लेकिन टूटना या असफल होना कोई बुरी बात नहीं है। आप जैसे हैं वैसे ही बहुत अच्छे हैं, सुंदर हैं।

अकेलेपन को एक दिव्य अनुभव कैसे बनाया जा सकता है?

ध्यान का अभ्यास हमें एक ऐसी अवस्था में ले जाता है जहाँ हम उन सभी चीज़ों को स्वीकार करना सीख जाते हैं जो हमारे जीवन में आती हैं। हो सकता है कि जीवन ख़ुशनुमा न रहा हो या हमने अनेक अवसर खो दिए हों और हमारे साथ भेदभाव भी हुए हों लेकिन उससे क्या होता है? इनमें से कुछ भी ऐसा नहीं है जो हमारे 'आंतरिक रूप' को बदल पाया है।

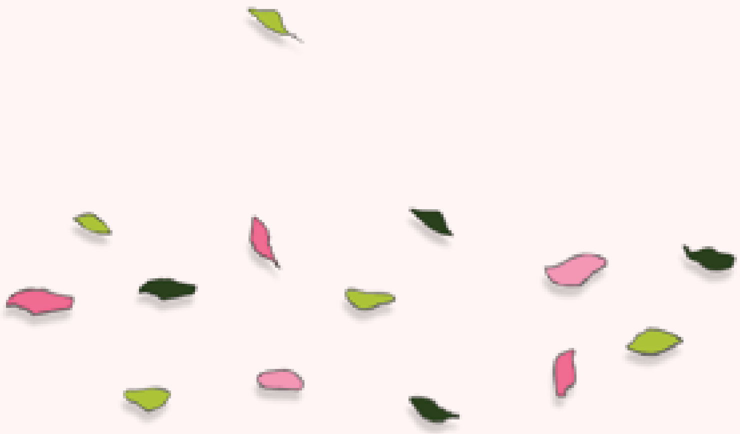
हममें से कई लोग बहुत भाग्यशाली रहे हैं जिनके सोशल मीडिया पर अनेक मित्र हैं। कुछ ऐसे मित्र हैं जिनके साथ हम सप्ताहांत की पार्टी का आनंद ले सकते हैं। स्कूल और यूनिवर्सिटी के ऐसे सोशल मीडिया समूह हैं जिनकी वजह से हम दूसरे देशों में रहने वाले लोगों से भी जुड़ पाते हैं। महामारी के इस दौर में इन सभी की वजह से हम एक-दूसरे से जुड़ पाए हैं। ये सभी हमें सहयोग देते हैं। लेकिन आप इससे भी परे जाकर अपने वर्तमान क्षण को पूरी तरह से जीना चाहते हैं। तब आपके साथ केवल आपका वास्तविक 'स्व' होता है और आप बिना किसी पूर्वाग्रह के स्वयं से प्रेम करने लगते हैं।

जापान की किन्सुगी कला में मिट्टी के बर्तन के टूटे हुए टुकड़ों को सोने से जोड़ा जाता है जो किसी भी टूटी हुई कलाकृति के दोषों और कमियों को उजागर करने का प्रतीक है। लेकिन हमें किन्सुगी की आवश्यकता नहीं है। टूटना या अतीत में किसी चीज़ से आहत होना कोई बुरी बात नहीं है और उन ज़ख्मों का निशान रहना जो केवल सतही स्तर पर ही ठीक हुए हैं, कोई ग़लत बात नहीं है। हो सकता है हमारे जीवन में कहीं न कहीं कोई कमी रह गई हो लेकिन जीवन का हर एक अंश उतना ही सुंदर है जितना कि यह पूर्ण रूप में लगता। इन टुकड़ों को बिलकुल ठीक तरह से जोड़ने की आवश्यकता नहीं है। जीवन का प्रत्येक अंश या अनुभव एक कहानी है जो कि जैसी है, अपने आप में उत्तम है।

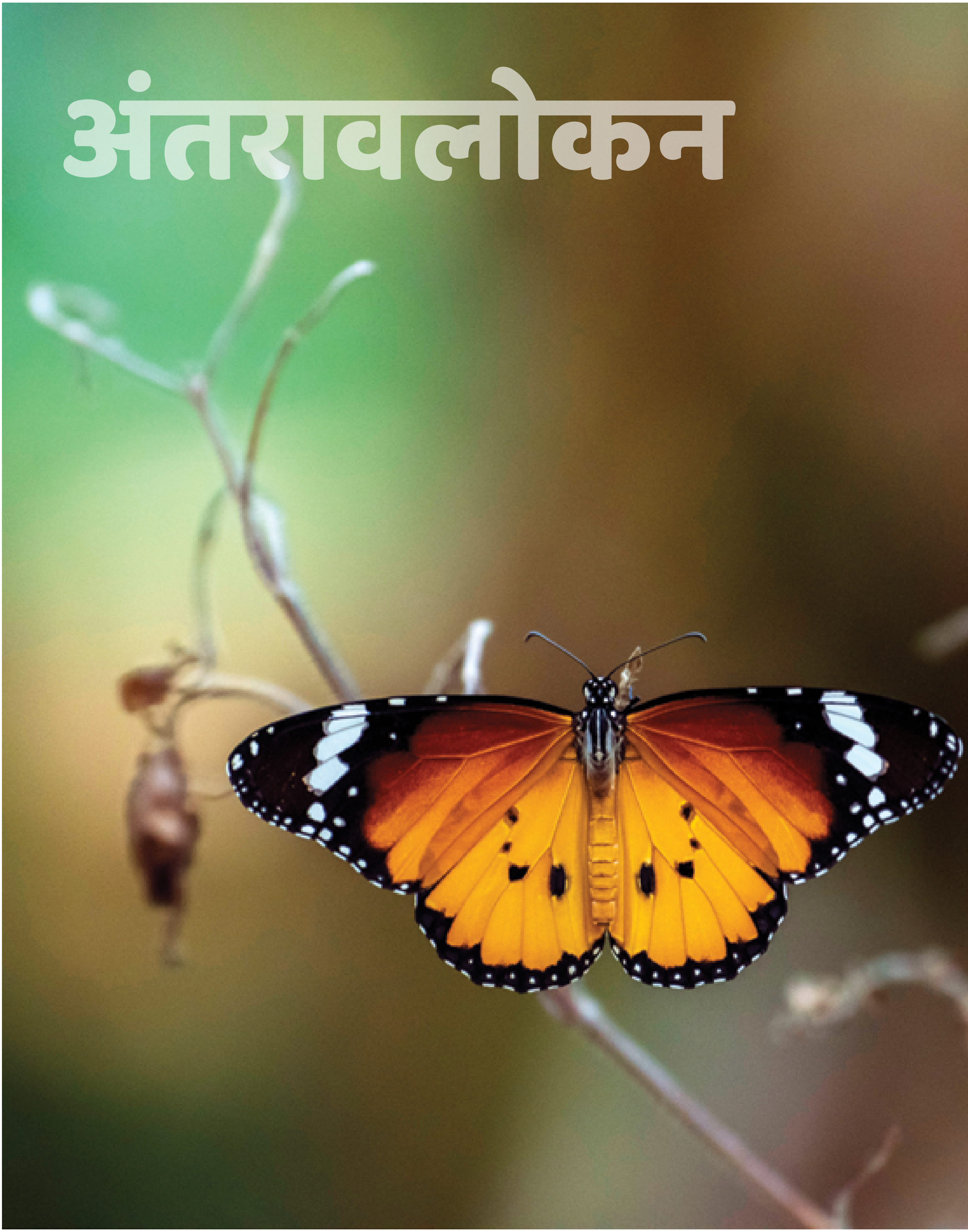
हिंदू दर्शनशास्त्र सिखाता है कि 'गुण' (संस्कृत का एक शब्द जिसका अर्थ प्रवृत्तियाँ या व्यक्तित्व होता है) सच्चा 'स्व' या 'आत्मन' नहीं हैं। इसलिए आत्म-प्रेम या निस्स्वार्थ प्रेम का अभ्यास करें - उस 'स्व' से प्रेम जो हम सब के केंद्र में स्थित है। आत्म-प्रेम इस अनुभूति से उत्पन्न होता है कि हमारी अपूर्णताओं और हमारे वंश व नाम से परे, हमारा मूलभूत आंतरिक 'स्व' शुद्ध एवं शाश्वत है।

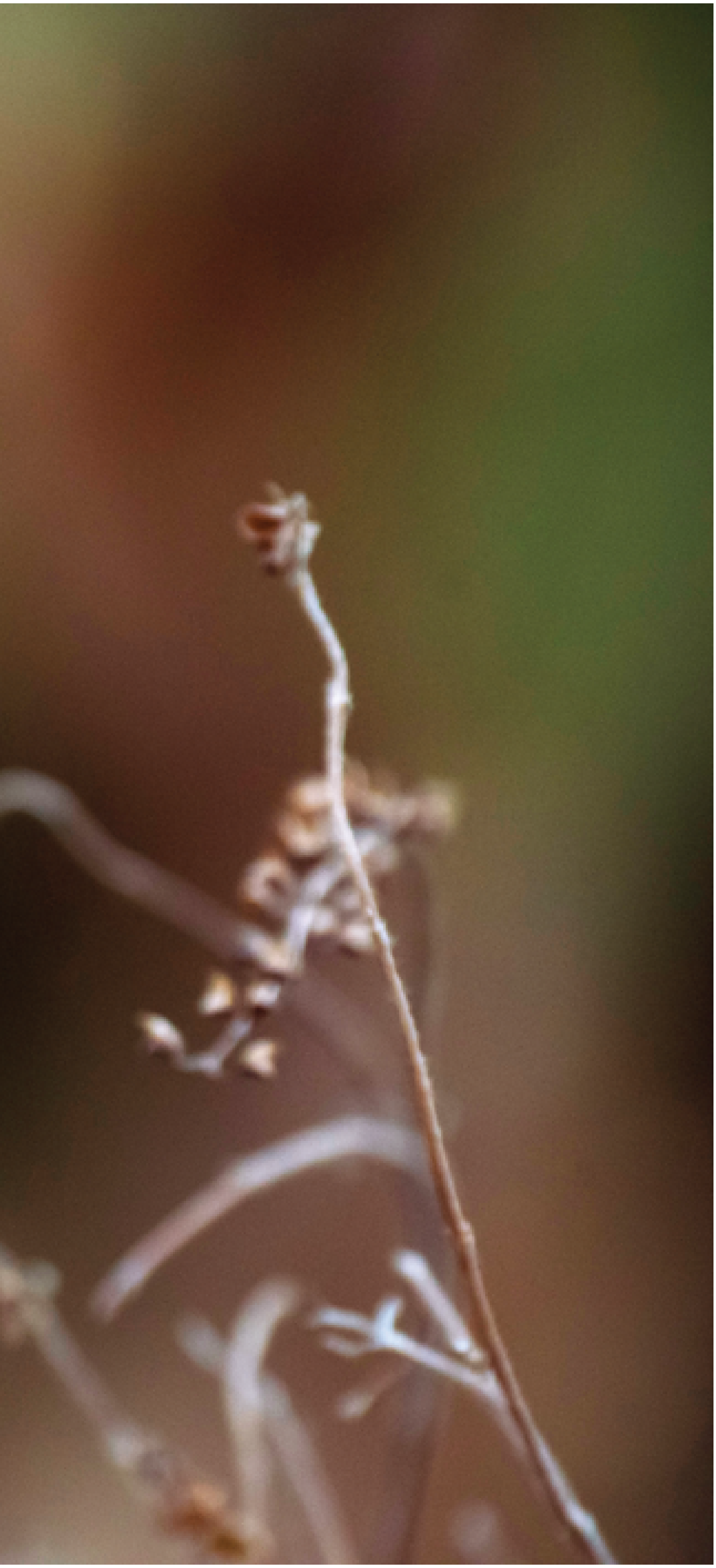
चूँकि लॉकडाउन अभी भी चल रहा है तो यही समय है कि वह सब जो हमने पढ़ा है तथा ध्यान के बारे में जो हम जानते हैं उसे अमल में लाएँ। ध्यान करें और स्वयं के साथ आनंदपूर्ण समय बिताएँ। अब तक की अपनी इस अद्भुत जीवन-यात्रा के लिए स्वयं को बधाई दें। स्वयं के सबसे प्रिय मित्र बनें।

कलाकृति - आरती शेट्टे



अंतरावलोकन





अधिकांश विज्ञान एक चीज़ के दूसरी चीज़ पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में तो बात करता है, लेकिन वह यह नहीं बताता कि वह कब होता है। इसलिए मुझे लगता है कि शायद अब विज्ञान में समय के जैविक आधार पर अध्ययन किया जाएगा।

सचिन पांडा

फोटोग्राफी - श्रीकर नगुला

समय का
जैविक आधार
- भाग 1

डॉ. सचिन पांडा आंतरिक जैविक लय (circadian rhythm) पर शोध के क्षेत्र के एक प्रमुख विशेषज्ञ हैं। वे सॉक इंस्टीट्यूट की रेग्युलेटरी लैब में सहायक प्रोफ़ेसर हैं, एक पिउ स्कॉलर हैं और मस्तिष्क एवं प्रतिरोधी तंत्र की इमेजिंग के क्षेत्र में अपने कार्य के लिए 'डाना फाउंडेशन अवार्ड' प्राप्त कर चुके हैं। उनकी पुस्तक 'द सर्केडियन कोड' कई लोगों को अपनी खोई हुई ऊर्जा को पुनः प्राप्त करने और बेहतर नींद पाने के साथ-साथ अपना वज़न कम करने में भी मददगार साबित हुई है। **उदय कुमार** द्वारा लिए गए इस साक्षात्कार में वे बता रहे हैं कि उन्होंने अपनी पुस्तक में दिए गए विचारों को किस प्रकार विकसित किया और उन्हें इस क्षेत्र में अनुसंधान करने की प्रेरणा कहाँ से मिली।

प्रश्न - सुप्रभात! आपसे मिलकर बहुत प्रसन्नता हुई। समय निकालने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद। मैं कर्म-संयोग में विश्वास करता हूँ। एक दिन मैं सोच रहा था कि 'सर्कैडियन कोड' के बारे में कुछ ऐसी जानकारी मिलनी चाहिए जो कोई जटिल शोध पत्र न होकर एक ऐसा सरल लेख हो जिसे एक साधारण व्यक्ति भी आसानी से समझ सके, जो अंधविश्वासों व कर्मकांडों से परे हो और जो वास्तव में इस विज्ञान को समझा सके। तभी मुझे आपकी पुस्तक मिली जिसे पढ़ने में मुझे बहुत आनंद आया।

धन्यवाद।

प्रश्न - मैं इसे जितना अधिक पढ़ता हूँ उतना ही अधिक इसके लिखने में आपकी निष्ठा को महसूस करता हूँ।

जी हाँ। यह कठिन तो है क्योंकि एक वैज्ञानिक होते हुए किसी बात को सरल शब्दों में व्यक्त करने के साथ-साथ तथ्यों से न चूकना काफ़ी कठिन होता है।

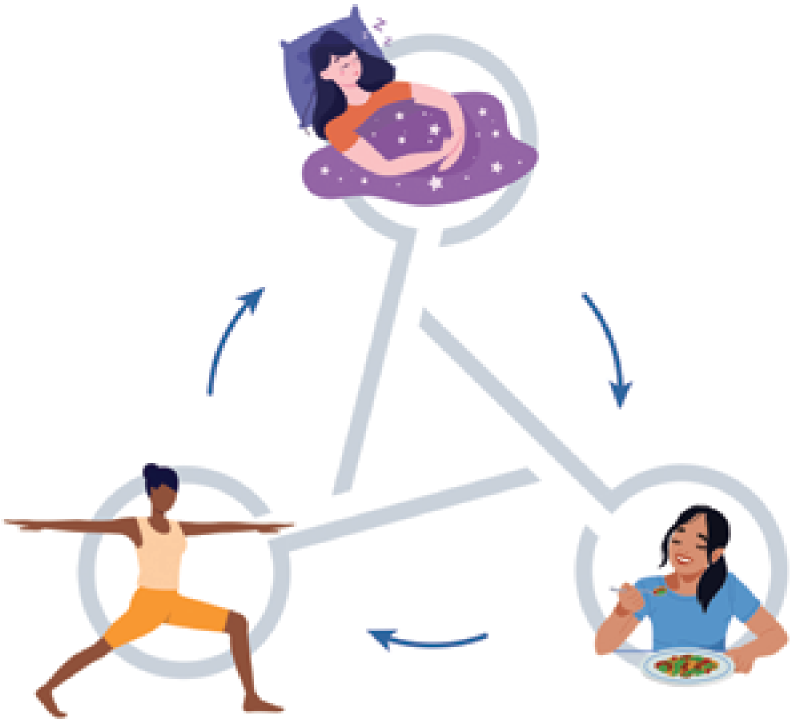
प्रश्न - हाँ, दोनों में मेल बिठाना बहुत मुश्क़िल है।
मैं आपसे आपके 'सर्कैडियन क्लॉक ऐप' के बारे में बात करना चाहता था। मैं स्वयं इस 'ऐप' का उपयोग करता रहा हूँ। यह एक व्यापक 'ऐप' है। यह बहुत सारी चीज़ों को दर्शाता है। लेकिन सबसे पहले क्या आप अपने बचपन के बारे में कुछ बताना चाहेंगे, विशेष रूप से अपने दादा-दादी के साथ बिताए गए समय के बारे में?

इस बारे में मेरी पुस्तक में काफ़ी विस्तार से बताया गया है। यह एक बहुत महत्वपूर्ण विचार है। जैविक लय का अध्ययन करने के बाद और बीते हुए समय पर ध्यान देने पर मैं यह समझ पाया कि मेरे दादा-दादी और नाना-नानी के जीवन में क्या अंतर था। मेरे नाना उड़ीसा के एक छोटे-से शहर में रहते थे। वे भारतीय रेलवे में काम करते थे जहाँ उन्हें प्रायः रात की ड्यूटी करनी पड़ती थी। उन्हें अपेक्षाकृत अच्छी चिकित्सा सेवाएँ उपलब्ध थीं। मेरे दादा एक किसान थे। वे खेत में ही रहते थे। उनका गाँव एक दूर-दराज इलाक़े में बहुत ही छोटा होने के कारण वहाँ चिकित्सा सुविधाएँ उपलब्ध नहीं थीं। इन दोनों के जीवन के अंतिम दिनों में बहुत अंतर था। मेरे नाना जिन्हें अपने जीवन में अपेक्षाकृत बेहतर भोजन उपलब्ध था और बेहतर चिकित्सा सुविधाएँ उपलब्ध थीं, उनकी मृत्यु तंत्रिका-अपह्रासी रोग (neurodegenerative disease) के कारण हुई। उनकी मृत्यु मेरे दादाजी से पहले हुई जो प्रकृति के साथ सामंजस्यपूर्ण जीवन जीते थे। मेरे दादाजी के यहाँ बिजली नहीं थी लेकिन वे अच्छी नींद सोते थे, ताज़े फल और सब्ज़ियाँ खाते थे। मेरे अनुमान में वे बाज़ार से केवल नमक ही ख़रीदते थे। मुझे नहीं याद कि वे और भी कुछ ख़रीदते थे, शायद गुड़ भी नहीं।

बीते दिनों का पुनरावलोकन करने पर यह देखना बहुत रोचक था कि ये दोनों जीवन किस तरह बिताए गए। मुझे लगता है कि इससे भी मुझे फूलों और पेड़-पौधों के मौसम के बारे में कुछ शुरुआती जानकारी मिली और इससे मेरे अंदर और अधिक जानने की जिज्ञासा पैदा हो गई। अधिकांश विज्ञान एक चीज़ के दूसरी चीज़ पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में तो बात करता है, लेकिन वह यह नहीं बताता कि वह कब होता है। इसलिए मुझे लगा कि शायद अब विज्ञान में समय के जैविक आधार पर अध्ययन किया जाएगा। यही कारण था कि मैंने समय के जैविक आधार के क्षेत्र में कार्य करने का निर्णय लिया।

प्रश्न - बहुत सुंदर! मुझे यह वाक्यांश 'समय का जैविक आधार' बहुत ही अच्छा लगा। मैंने यह भी देखा कि अपने दादा-दादी और नाना-नानी के साथ बिताए गए समय ने किस प्रकार आपके अंदर एक स्वाभाविक जिज्ञासा पैदा कर दी। आप अपनी 'टैड' वार्ता में भी इसके बारे में बताते हैं, जैसे कि आपकी बहन ने आपको बताया कि मेंढक एक विशेष समय पर ही बाहर आता है। मुझे यह काफ़ी दिलचस्प लगा।

उन दिनों हर जगह समय देखने की सुविधा नहीं हुआ करती थी। उन दिनों, शायद हमारे



घर में केवल एक ही घड़ी थी। यह बहुत ही रोचक है कि पेड़-पौधे और जानवर 15 मिनट की सटीकता के साथ और कभी-कभी तो 5 मिनट की सटीकता के साथ समयबद्ध रहते हैं, वे चाहे रात को किसी भी समय सोएँ या सुबह किसी भी समय जागें।

प्रश्न - मैं आज की दुनिया के बारे में कुछ कहना चाहूँगा। मैं तकनीकी क्षेत्र में कार्य करता हूँ। दस वर्ष पूर्व मैं बी.पी.ओ. संबंधी गतिविधि में भी शामिल था और इसी सिलसिले में एक कंपनी में जाने के लिए मैं भारत गया। वहाँ सभी युवा रात 2 बजे भी इस प्रकार कार्य कर रहे थे जैसे दिन का उजाला हो। उन्हें देखकर मुझे उनके लिए चिंता होने लगी। आज जब मैं इस विज्ञान को जान गया हूँ तब ऐसा देखकर और अधिक चिंता हो रही है। वे अपने शरीर की जैविक घड़ी के साथ क्या कर रहे हैं? क्या इसे पुनः ठीक किया जा सकता है? क्या हम इसका उपचार कर सकते हैं? इस बारे में विज्ञान क्या कहता है?

हमारा यह कहना है कि इसके कुछ भाग को फिर से ठीक किया जा सकता है। व्यक्ति एक स्वास्थ्यवर्धक जीवन जी सकता है। यह ऐसी क्षति नहीं है जिसे सही न किया जा सके। आप एक कार का उदाहरण ले सकते हैं। हो सकता है कि मैंने अपनी कार की ठीक से देखभाल न की हो। लेकिन यदि मैं इसकी ठीक से देखभाल करना प्रारम्भ कर दूँ तो यह पहले की भाँति तेज़ी से ख़राब नहीं होगी। यदि मैं इसके ख़राब होने की गति को कम कर पाता हूँ तो मैं इसे कुछ और अधिक वर्षों तक चला पाऊँगा। जब आप अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देने लगते हैं तो वहाँ भी ऐसा ही होता है। यदि आप आधुनिक स्वास्थ्य प्रणाली के बारे में सोचें तो, हालाँकि हमें दवाइयाँ और शल्य-चिकित्सा मिल जाती हैं लेकिन इन सबके पीछे एक सार्वभौमिक सिद्धांत है जो रोगों से संबंधित रोगाणु सिद्धांत (germ theory) से उत्पन्न होता है। आधुनिक स्वास्थ्य प्रणाली के आधार हैं – स्वच्छता, टीकाकरण और एंटीबायोटिक्स। उदाहरण के लिए स्वच्छता और एंटीबायोटिक्स के बिना किसी भी व्यक्ति की शल्य चिकित्सा किया जाना सम्भव नहीं है। इसी प्रकार हमारे दिन-प्रतिदिन के शारीरिक स्वास्थ्य के भी तीन मूल आधार हैं - नींद, पोषण और शारीरिक क्रियाशीलता। चाहे कोई व्यक्ति स्वस्थ हो या बीमार, यदि वह इन तीन बातों पर ध्यान नहीं देगा तो उसका शारीरिक तंत्र ख़राब हो जाएगा। इसके विपरीत, वह चाहे कितना भी बीमार हो, यदि वह इन तीन बातों पर ध्यान देगा तो उसके ठीक होने की संभावना बढ़ जाएगी।

प्रश्न - मेरे विचार से यहीं पर बचाव और उपचार की संपूर्ण धारणा सामने आती है। बचाव के लिए व्यय किया गया धन वास्तव में तंत्र को ठीक करने की कोशिश में खर्च किए गए धन की तुलना में काफ़ी अधिक उपयोगी सिद्ध होता है।

हाँ, लेकिन हमें बचाव और उपचार के बीच भेद नहीं करना चाहिए क्योंकि जो लोग पहले से ही बीमार हैं उन्हें ऐसा लगेगा जैसे कि वे ठीक होने का अवसर खो चुके हैं। उदाहरण के लिए यदि किसी को डायबिटीज़ हो जाए तो उसका उपचार नहीं किया जा सकता है। लेकिन वे इसे नियंत्रण में रखना सीख लेते हैं। ऐसे लोगों को यह आशा देना कि वे इस रोग को नियंत्रण में रख सकते हैं और स्वस्थ बने रह सकते हैं, एक शक्तिशाली संदेश है क्योंकि अधिकांश लोग अपनी जीवन-शैली पर तभी ध्यान देते हैं जब वे रोग से ग्रसित हो चुके होते हैं। हमें उनसे यह नहीं कहना चाहिए, “अब बहुत देर हो चुकी है क्योंकि इस रोग को ठीक

> पेड़-पौधे और जानवर 15 मिनट की सटीकता के साथ और कभी-कभी तो 5 मिनट की सटीकता के साथ समयबद्ध रहते हैं, वे चाहे रात को किसी भी समय सोएँ या सुबह किसी भी समय जागें।

नहीं किया जा सकता।" इसके स्थान पर, हम जो बात कर रहे हैं उससे वास्तव में उन्हें अपना जीवन पूरी तरह से जीने में सहायता मिलती है, फिर चाहे उनका स्वास्थ्य कैसा भी हो।

प्रश्न - मुझे आपकी बात बहुत अच्छी लगी। इससे हमारा मनोबल ऊँचा होता है। हमारे पास हमेशा ही एक अवसर होता है कि हम गाड़ी में बैठ जाएँ और जहाँ भी हों वहीं से अपनी यात्रा प्रारम्भ कर दें। आपने अपनी पुस्तक में इस बारे में बहुत कुछ कहा है - जब जागो तभी सवेरा। ध्यान से देखने के बारे में, विशेषकर पौधों को ध्यान से देखने के बारे में आपने अपनी पुस्तक में एक पंक्ति लिखी है – "यह प्रथम पंक्ति में बैठ कर ब्रॉडवे शो देखने जैसा था।" आपने वनीला की खेती करने वाले किसानों के बारे में भी लिखा है। क्या आप पौधों को ध्यान से देखने के बारे में कुछ कहना चाहेंगे? और यह भी कि इसने किस प्रकार आपकी जिज्ञासा को बढ़ाया?

इस धरती पर पेड़-पौधों और जानवरों में भी एक जैविक लय होती है। इसी से वे स्वयं को सर्दी-गरमी आदि के अनुरूप ढाल लेते हैं। उदाहरण के लिए यदि आप बीज बोते हैं तो आप देखेंगे कि बीज से अंकुरित पौधे दिन के समय धूप लेने के लिए अपनी पत्तियों को फैलाए रखते हैं और रात में वे पत्तियों को इस प्रकार बंद कर लेते हैं मानो वे सर्दी से ठिठुर रहे हों क्योंकि वे ऊष्मा को बचा कर रखना चाहते हैं।

इसी प्रकार अधिकांश पुष्प अपनी पंखुड़ियों को दिन में उसी समय फैलाते हैं जिस समय परागणकारी यानी कीड़े-मकोड़े मौजूद होते हैं। जब मैं वनीला पर कार्य कर रहा था तो मैंने देखा कि इसके पुष्प सुबह सूर्योदय से काफ़ी पहले खिलते हैं। इसी कारण वहाँ के किसान सुबह एक या दो बजे उठते थे और वनीला के खेतों में जाकर सूर्योदय से पहले ही अपने हाथों से परागण करते थे। वनीला पुष्पों की जैविक लय के अनुरूप कार्य करने के कारण उन किसानों की अपनी आंतरिक जैविक घड़ी बिगड़ रही थी क्योंकि उन्हें सुबह बहुत जल्दी उठना पड़ता था। मैंने यह देखा कि वनीला के खेतों में काम करने वाले बहुत सारे किसानों में वनीला पुष्पों से एलर्जी पैदा हो गई थी। मुझे नहीं पता कि यह अनुवांशिक थी या परागकणों के अत्यधिक सम्पर्क में आने के कारण थी या यह जैविक लय के टूटने, नींद पूरी न होने और एलर्जी पैदा करने वाले कणों का मिला-जुला प्रभाव था। इन्हीं कारणों से शायद एलर्जी पैदा होने के मामले बढ़ गए थे।

यह एक रोचक अवलोकन था लेकिन मुझे लगता है कि आजकल इन सब अवलोकनों के लिए हमारे पास समय ही नहीं है क्योंकि इनके स्थान पर हम यह देखना पसंद करते हैं कि आजकल ट्विटर और फेसबुक पर क्या चल रहा है। इसमें भी अधिक रोचक बात यह है कि यदि आप ट्विटर की जानकारियों को खंगालें तो पाएँगे कि इनमें भी एक बढ़िया जैविक, साप्ताहिक या वार्षिक लय होती है।

> हमारे दिन-प्रतिदिन के शारीरिक स्वास्थ्य के भी तीन मूल आधार हैं - नींद, पोषण और शारीरिक क्रियाशीलता। चाहे कोई व्यक्ति स्वस्थ हो या बीमार, यदि वह इन तीन बातों पर ध्यान नहीं देगा तो उसका शारीरिक तंत्र ख़राब हो जाएगा। इसके विपरीत, वह चाहे कितना भी बीमार हो, यदि वह इन तीन बातों पर ध्यान देगा तो उसके ठीक होने की संभावना बढ़ जाएगी।

गूगल एनालिटिक्स में आप इसका नमूना उन खोजों में देख सकते हैं जो लोग इंटरनेट पर करते हैं। आप यह स्पष्टतः देख सकते हैं कि लोग जिन चीज़ों के बारे में सोचते हैं, चिंतित होते हैं या उत्सुक होते हैं उनमें एक तरह की जैविक लय होती है। जैसे कि आप कल्पना कर सकते हैं, रात में दर्द निवारक दवाओं के बारे में इंटरनेट पर खोज बढ़ जाती है। कॉफ़ी के बारे में अधिकांश खोज प्रातः या दोपहर बाद की जाती है। इन आँकड़ों के अध्ययन से आप इस लय का भविष्यसूचक मूल्य जानने लगते हैं जिससे घटनाओं का केवल प्रत्युत्तर देने के बजाय उनका पूर्वानुमान लगाने में सहायता मिलती है। प्रत्युत्तर देने की अपेक्षा पूर्वानुमान लगा लेने से कार्यक्षमता 10% से 20% तक बढ़ जाती है।

वाह!

उदाहरण के लिए यदि आप बाज़ार में दुकान खोल रहे हैं और आप जानते हैं कि लोग अपने घर के कार्य पूरे कर लेने के बाद 9 या 10 बजे ही बाज़ार आते हैं तो प्रातः 6 बजे दुकान खोलने से क्या फ़ायदा? साथ ही, दोपहर 12 बजे दुकान खोलने का भी कोई लाभ नहीं है क्योंकि आपको सुबह आने वाले ग्राहक नहीं मिल सकेंगे। इस प्रकार व्यापार में भी लयबद्धता का उपयोग है। पौधे अपनी प्रकाश-संश्लेषण (photosynthesis) प्रक्रिया सूर्योदय से एक या दो घंटे पूर्व ही प्रारम्भ कर देते हैं। वे अपनी दुकान सूर्योदय से एक घंटा पूर्व ही खोल देते हैं जिससे वे सूर्य की पहली किरणों को पा सकें और उन्हें ऊर्जा में परिवर्तित कर सकें।

इस जैविक घड़ी के कारण उन्हें 10% से 15% तक अतिरिक्त प्रकाश-संश्लेषण का लाभ प्राप्त होता है। यह जैविक घड़ी पेड़-पौधों को 10% अतिरिक्त कार्बन सोखने में सहायता देती है। कल्पना कीजिए कि यदि वे यह 10% अतिरिक्त कार्बन न सोखते तो अब तक हम सबका जीवन समाप्त हो चुका होता। फिर दिन समाप्त होने पर सूर्यास्त से एक घंटा पूर्व प्रकाश-संश्लेषण प्रक्रिया बंद हो जाती है। इससे वे प्रकाश-संश्लेषण प्रक्रिया को चलाए रखने में अकारण ही ऊर्जा व्यय नहीं करते हैं।

वाह! बहुत बढ़िया।

यह सब पूर्वानुमान से संबंधित है।

प्रश्न - आपने ठीक ही कहा है कि एक महत्वपूर्ण बात यह है कि लयबद्धता सर्वव्यापी है। यदि हम इसके साथ चलते हैं तो यह हमारी सहायता करती है जबकि इसके विपरीत चलने पर यह रुकावट पैदा करती है। हार्टफुलनेस में यह कहा गया है कि हम सुबह सूर्योदय से पूर्व

12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

ध्यान करें, सायंकाल सफ़ाई करें और रात को सोने से पहले प्रार्थना करें। ये विशिष्ट समय जैविक लय के महत्व पर आधारित हैं ताकि उन विशिष्ट गतिविधियों को उस समय करने से बेहतर नतीजे मिलें। क्या जीवन-शैली के अन्य पहलुओं में भी ऐसा ही होता है? उदाहरण के लिए क्या विद्यार्थियों के किसी विशेष समय पर पढ़ाई करने के बारे में शोध किया गया है? आजकल कई बच्चे आधी रात में पढ़ाई करते हैं।

कभी-कभी इस बात को संदर्भ से हटकर लिया जा सकता है। उदाहरण के लिए जैसा कि हम जानते हैं कुछ समय होते हैं जिन्हें व्यायाम करने के लिए उपयुक्त माना जाता है लेकिन यह उन उच्च वर्गीय खिलाड़ियों के लिए है जो एक-एक क्षण का लाभ उठाना चाहते हैं। यदि हम कहें कि व्यायाम करने के लिए सायंकाल का समय उपयुक्त है तो ऐसे लोग जिनके लिए व्यायाम करना आवश्यक है, वे कह सकते हैं, “शायद सुबह का समय व्यायाम करने के लिए अच्छा नहीं है।” अतः उत्तमता प्राप्त करने के प्रयास में हमें उसे नहीं छोड़ देना चाहिए जो इस समय के लिए अच्छा है। नींद के लिए यह बहुत स्पष्ट है कि हमें रात को सोना चाहिए। यदि हम रात को नौ या दस बजे सो जाएँ तो हमें बहुत अच्छी नींद आती है। जबकि दिन के समय हम कितना भी प्रयास करें हम छः या सात घंटे नहीं सो सकते। लेकिन यह व्यायाम करने या परीक्षा के समय पढ़ाई करने से अलग है क्योंकि परीक्षा के समय तो हमें पढ़ना ही होता है। हम यह नहीं कह सकते हैं, “नहीं, मैं इसके लिए अपने सर्वोत्तम समय की प्रतीक्षा कर रहा हूँ।”

प्रश्न - मैंने ऐसा ही बहाना बनाने का कई बार प्रयास किया और मुझे इससे कोई लाभ नहीं हुआ। मुझे आपकी बात बहुत अच्छी लगी। यही बात ध्यान करने पर भी लागू होती है। हालाँकि ध्यान करने के लिए दिन में एक समय होता है जो सबसे अच्छा होता है लेकिन बेहतर होगा कि हम अभी ध्यान करें न कि उस सर्वोत्तम समय की प्रतीक्षा करें।

अगले अंक में जारी...

यह सब कुछ बदल देता है

अध्यात्म सत्य अर्थात् वास्तविकता
के स्वरूप की खोज और उसका
प्रकटीकरण है। यह आपका एक
व्यक्ति के रूप में पूर्णता के साथ
संबंध है, उसकी समझ जो आपके
अंदर मौजूद है - उसका स्वरूप
कैसा है, उसका आपके जीवन पर
क्या प्रभाव है और किस प्रकार आप
उस पूर्णता का एक अंश हैं।

मीराबाई बुश

फोटोग्राफी - भरत कृष्णा

समझने के इरादे से सुनना

हार्टफुल कम्युनिकेशन

– भाग 3

तीन भागों की इस श्रृंखला में **लिज़ किंग्सनॉर्थ** प्रभावी संवाद के महत्व और हार्टफुल कम्युनिकेशन के मूल सिद्धांतों का परिचय देते हुए बताती हैं कि कैसे इससे अपनी व्यक्तिगत भावनाओं व ज़रूरतों तथा दूसरों की भावनाओं व ज़रूरतों को समझने में मदद मिल सकती है और अंततः हमें एक अधिक सतत और सामंजस्यपूर्ण अवस्था प्राप्त होती है। इस तीसरे भाग में लिज़ बताती हैं कि ध्यान से सुनना कैसे संवाद का एक शक्तिशाली और समानुभूतिपूर्ण साधन हो सकता है।

हम कई तरह से सुन सकते हैं। हम चुपचाप सतर्क रहते हुए सुन सकते हैं जिसमें हम अपनी सचेत उपस्थिति दर्शाते हुए बिना कुछ कहे दूसरों के लिए अपनी स्वीकार्यता, सम्मान और परवाह व्यक्त करते हैं। या हमें तथ्यात्मक जानकारी के लिए सुनने की आवश्यकता हो सकती है - उदाहरण के लिए कार्यस्थल की मीटिंग में – और फिर हम बाद में वक्ता से पता कर सकते हैं कि हमने जो समझा है वह सही है या नहीं।

दूसरों के दृष्टिकोण को समझना, सुनने का एक और तरीक़ा है। ध्यान देने और किसी के दृष्टिकोण या राय को स्वीकार करने के लिए, ख़ासकर जब यह हमारे अपने दृष्टिकोण से बहुत अलग हो, ज़रूरी है कि हम केंद्रित हों और उनपर ऐसा कोई दबाव डालने की इच्छा न रखें कि वे ग़लत हैं। यदि हमारा इरादा जुड़ाव का है न कि सुधार का, तो हम पहले चीज़ों को देखने के उनके तरीक़े को सुनते हैं और बाद में उनके दृष्टिकोण के बारे में अपनी समझ को उनके सामने रख सकते हैं। जैसे, “तो आप सोचते हैं कि टीकाकरण सभी के लिए अनिवार्य होना चाहिए। क्या यह सही है?” याद रखें कि आपके लिए उनके दृष्टिकोण से सहमत होना ज़रूरी नहीं है लेकिन जब किसी को लगता है कि उन्हें सही ढंग से सुना गया है और तुरंत बहस नहीं की गई है या उनके बारे में राय नहीं बनाई गई है तो इस बात की संभावना अधिक हो जाती है कि वे आपके दृष्टिकोण को भी सुनने के लिए तैयार होंगे।

एक और स्तर है जिसमें यह जानने के लिए सुना जाता है कि कोई व्यक्ति कैसा महसूस कर रहा है और फिर हम अपनी समझ के अनुसार उसे सुझाव दे सकते हैं। उदाहरण के लिए कोई कह सकता है, “मेरे पति कभी भी घर पर नहीं होते। लगता है उन्होंने अपनी नौकरी से विवाह किया है!” भले ही भावनाओं को यहाँ स्पष्ट रूप से नाम नहीं दिया गया है, लेकिन हम महसूस कर सकते हैं कि वह महिला अपनी स्थिति से परेशान है। वह कुंठित व क्रोधित है और शायद अकेलापन या निराशा महसूस करती है। यदि हम इस भड़ास का जवाब धीरे-से यह पूछकर दें कि क्या वे थोड़ी निराश और अकेली महसूस कर रही हैं तो शायद उन्हें यह सुनने से राहत मिले

कि हाँ, कोई है जो वास्तव में उसकी स्थिति को समझने की कोशिश कर रहा है।

महत्वपूर्ण यह है कि हम चीज़ों को तुरंत ठीक करने या स्थिति को हल्का करने की कोशिश नहीं करते। सामान्यतः ऐसी प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं -

> सांत्वना देने का प्रयास करना जैसे, "कोई बात नहीं, कम से कम वे घर तो आते हैं।"
>
> तत्काल सलाह देना जैसे, "आप उनके उच्चाधिकारी से शिकायत क्यों नहीं करतीं?"
>
> सबसे सामान्य प्रतिक्रिया होती है - उस तरह की अपनी कहानी सुनाना जैसे, "ओह, मेरे पति भी ऐसे ही हैं," और हम अपनी कहानी सुनाने लगते हैं, अक्सर एक तरह से अपने को अधिक महत्व देने लगते हैं जैसे कि हमारी स्थिति उनकी तुलना में और भी भयानक है।

मैं इस प्रकार की प्रतिक्रियाओं को 'सर्किट ब्रेकर' कहती हूँ क्योंकि वे बहुत जल्दी जुड़ाव के उस प्रवाह को तोड़ सकती हैं और अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के उस व्यक्ति के प्रयास को ही समाप्त कर सकती हैं। हम बीच में ही कूद पड़ते हैं और जो भी हमारे मन में आता है तुरंत ही कह देते हैं। स्टीफन कोवी लिखते हैं, "ज़्यादातर लोग समझने के इरादे से नहीं सुनते; वे जवाब देने के इरादे से सुनते हैं।" ऐसा नहीं है कि हमें इन प्रतिक्रियाओं को पूरी तरह से ख़त्म कर देना चाहिए क्योंकि हो सकता है कुछ लोग ऐसा ही चाहते हों, लेकिन अक्सर पहली प्रतिक्रिया के रूप में नहीं। मन का ग़ुबार निकालने की उनकी ज़रूरत को समझते हुए उन्हें बिना रोके ऐसा उचित समय पर कहा जा सकता है।

थोड़ा रुककर उन तरीक़ों के बारे में सोचें जिनसे आप सामान्यतः प्रतिक्रिया देते हैं जैसे – "क्या मुझमें तुरंत सलाह देने की प्रवृत्ति है? या शायद मैं अपना अनुभव बताना शुरू कर देता हूँ?"

इस बात पर भी चिंतन कर सकते हैं कि जब आप केवल कुछ कहना और सुना जाना चाहते हैं और सामने वाला व्यक्ति तुरंत समाधान देने की कोशिश करता है तब आप कैसा महसूस करते हैं।

हम अक़्सर अपने श्रोता से समानुभूति की इच्छा रखते हैं। हम चाहते हैं कि वे हमारी स्थिति की कल्पना कर सकें और धीरे से हमारी अनुभूतियों में शामिल होकर उनकी पुष्टि करें। हार्टफुल कम्युनिकेशन हमें इतना ध्यानपूर्वक सुनना सिखाता है कि हम वह भी सुन सकें या समझ सकें जो शायद वह व्यक्ति चाहता है या महसूस करता है भले ही वह उसे स्पष्ट रूप से न बता सके। तो "मेरे पति कभी घर पर नहीं होते हैं। उन्होंने अपनी नौकरी से विवाह कर लिया है," पर एक समानुभूतिपूर्ण प्रतिक्रिया कुछ ऐसी हो सकती है – "मुझे लगता है कि आप वास्तव में परेशानी और अकेलापन महसूस कर रही हैं और अपने पति के साथ बेहतर समय बिताना चाहती हैं।" हम साथ पाने की उनकी तीव्र इच्छा को समझ जाते हैं भले ही उन्होंने इसे परोक्ष रूप से अपनी हताशा के रूप में व्यक्त किया हो।

जब इस तरह से समानुभूति मिलती है तो लोग अक़्सर परेशानी को कम होता और राहत महसूस करते हैं। उनकी बात सुनी जाने और समझी जाने की ज़रूरत पूरी हो जाती है। यह फ़ायदेमंद होता है। यह संवाद के सबसे प्रभावशाली पहलुओं में से एक है जिसे हम विकसित कर सकते हैं।

दबाव में होने पर भी शांत रहते हुए सुन पाना और भी अधिक चुनौतीपूर्ण है। फिर भी यदि हम ऐसा कर पाते हैं, यदि हम किसी ऐसे व्यक्ति के साथ समानुभूतिपूर्ण व्यवहार कर पाते हैं जो हमसे नाराज़ है तो द्वेष भाव बहुत जल्दी सद्भाव में बदल सकता है। मुझे याद है जब मैं एक ऐसे घर में रहती थी जहाँ पीछे के आँगन में जाने के लिए पड़ोसी के बग़ीचे से गुज़रने के अलावा कोई दूसरा रास्ता नहीं था। मैं बड़े पैमाने पर मरम्मत का काम करवा रही थी और

जब इस तरह से समानुभूति मिलती है तो लोग अक़्सर परेशानी को कम होता और राहत महसूस करते हैं। उनकी बात सुनी जाने और समझी जाने की ज़रूरत पूरी हो जाती है। यह फ़ायदेमंद होता है। यह संवाद के सबसे प्रभावशाली पहलुओं में से एक है जिसे हम विकसित कर सकते हैं।

पड़ोसी ने मेरे कामगारों को भारी सामान के साथ अपने बग़ीचे से होते हुए मेरे आँगन तक जाने के लिए अपनी सहमति दे दी थी।

हम इस योजना पर कुछ हफ़्ते काम कर चुके थे और फिर भी बहुत कुछ किया जाना बाकी था। एक सुबह उन्होंने हमारे बग़ीचों के बीच के फाटक को बंद कर दिया और उसके पीछे फर्नीचर का ढेर लगा दिया। ज़ाहिर था कि उन्होंने काम पर रोक लगाने का फ़ैसला कर लिया था। यदि फाटक बंद रहता तो मेरे बग़ीचे का नवीनीकरण रुक जाता। मुझे पड़ोसी के पास जाकर उनकी बात सुननी थी।

मैंने 'तटस्थ अवलोकन' का उपयोग करते हुए शांतिपूर्वक बोलना शुरू किया – "हैलो जॉन, मैंने देखा कि आज फाटक बंद है।" वे तुरंत चिल्लाने लगे, "आपको क्या लगता है कि यह ऐसे ही चलता रहेगा, ये बेवकूफ़ रोज़ मेरे बग़ीचे में ऐसे ही घुस सकते हैं जैसे कि यह एक सार्वजनिक सड़क हो?"

मैंने एक गहरी साँस लेकर उन्हें सुना और उनकी भावनाओं को समझने का प्रयत्न किया कि इस समय उनकी क्या ज़रूरतें थीं। फिर मैंने कहा, "क्या आप इसलिए नाराज़ हैं क्योंकि आप अपनी निजता का सम्मान चाहते हैं।"

"हाँ!" उन्होंने दहाड़ते हुए कहा, "पता नहीं यह बेकार सा काम कब ख़त्म होने वाला है? बहुत हो गया।"

हालाँकि मैं चिंतित हो उठी लेकिन मैंने याद रखा कि वे गुस्से में थे क्योंकि उनकी वाजिब ज़रूरतें पूरी नहीं हुई थीं। इसलिए मैंने जवाब दिया, "सही बात है, आपको पता होना ज़रूरी है कि काम पूरा करने की समय सीमा क्या है।"

"बेशक!" उन्होंने कहा, "और उस शेड को देख रही हो? वह मेरा गृह-कार्यालय है जिसमें मेरी सारी फाइलें और कंप्यूटर हैं।"

मैंने कहा, "ओह, मैं समझ सकती हूँ कि आप सुरक्षा को लेकर चिंतित हैं और यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि आपका सामान सुरक्षित रहे।"

कुछ और चीज़ें भी उन्हें परेशान कर रही थीं – "उन पौधों को देखिए। ये सलाद के पौधे हैं। आपकी भैंसें (कामगार) सब कुछ रौंद रही हैं।"

"मुझे वास्तव में खेद है," मैंने कहा, "यह ज़रूरी है कि वे इसका ध्यान रखें और पक्के रास्ते पर ही चलें।"

उनके साथ कुछ और भी बातचीत हुई जिसमें उन्होंने व्यक्त किया कि वे किस बारे में नाराज़ थे और मैं उन्हें सुन रही थी। मैं यह दर्शाने का पूरा प्रयास कर रही थी कि उनकी भावनाओं और ज़रूरतों को मैं समझ रही थी। मैं उन्हें शांत होते हुए देख सकती थी। मुझे आश्चर्य हुआ जब अचानक उन्होंने कहा, "अच्छा, ठीक है। मैं समझ सकता हूँ कि आपको काम पूरा करवाना है। जब वे आएँगे तो मैं फाटक खोल दूँगा।"

चीज़ें कितनी तेज़ी से बदल गईं, यह देखकर मैं अचंभित थी। मैंने विरोध या अपनी स्थिति का बचाव नहीं किया था। इस पूरी बात में केवल दस मिनट का समय लगा। मैंने तुरंत उन्हें धन्यवाद दिया और आश्वासन दिया कि मैं उनकी चिंताओं के बारे में कामगारों से बात करूँगी। यह कार्य मित्रभाव से पूरा हो गया। यह है दबाव की स्थिति में भी समानुभूतिपूर्वक एवं केंद्रित होकर सुनने की शक्ति।

ख़ुद का बचाव करने के बजाय सुनने की नई आदतें सीखना या जब हम उत्तेजित हों तो जागरूक होकर धीरे-से प्रतिक्रिया कर पाना - ये चीज़ें हमें राय बनाने और प्रतिक्रियाशीलता के क़ैदखाने से मुक्त कर

सकती हैं। जैसा कि विक्टर फ्रैंकल सुझाव देते हैं, “उत्तेजना और प्रतिक्रिया के बीच एक अंतराल होता है। उस अंतराल में अपनी प्रतिक्रिया चुनने की क्षमता हमारे पास है। हमारी प्रतिक्रिया में ही हमारी प्रगति और स्वतंत्रता निहित है।”

मैंने पाया है कि जब हम ध्यान का अभ्यास करते हैं तब यह और भी आसानी से हो जाता है क्योंकि ध्यान हमारे अंदर शांति व संतुलन बढ़ाकर इस तरह के अंतराल बनाने में मदद करता है। यह एक ऐसी यात्रा है जिसमें हम अपनी आदतों से ऊपर उठने, उदारता व सौहार्द के ताने-बाने को फिर से बुनने का प्रयास करते हैं, जहाँ हमारी व्यक्तिगत भलाई से ज़्यादा सभी की भलाई और सबका साथ मायने रखता है। यहाँ हम अपनी अलग पहचान से परे एक संपूर्ण मानव परिवार के रूप में साझी एकात्मकता की भावना की ओर बढ़ते हैं जिसमें हर कोई फलता-फूलता है और सभी की भलाई में योगदान कर सकता है।

ख़ुद का बचाव करने के बजाय सुनने की नई आदतें सीखना या जब हम उत्तेजित हों तो जागरूक होकर धीरे-से प्रतिक्रिया कर पाना - ये चीज़ें हमें राय बनाने और प्रतिक्रियाशीलता के क़ैदखाने से मुक्त कर सकती हैं।

Brighter Minds
Enriching Young Minds
की एक पहल

ख़ुशी
तब प्राप्त होगी जब आपकी
सोच,
कथनी
और
करनी में
सामंजस्य होगा

- महात्मा गाँधी

संतुलित एवं पूर्ण
सामंजस्य में रहने
की कला जानें

पुनरारंभ करें
अपनी दूसरी पारी की एक नई शुरुआत करें

अधिक जानकारी के लिए www.brighterminds.org पर लॉगऑन करें

photo©anandkalpakaserry

बच्चों की आंतरिक क्षमताओं को पोषित करें - भाग-2

एनी मर्फी पॉल एक पत्रकार और लेखिका हैं। उनकी प्रमुख पुस्तकें हैं - 'ओरिजिन्स - हाउ द नाइन मंथ्स बिफ़ोर बर्थ शेप द रेस्ट ऑफ़ अवर लाइव्स,' 'द कल्ट ऑफ़ पर्सनैलिटी टेस्टिंग' और 'द एक्सटेंडेड माइंड - द पावर ऑफ़ थिंकिंग आउटसाइड द ब्रेन।' **उदय कुमार** के साथ साक्षात्कार के इस दूसरे भाग में वे आंतरिक संकेतों और आत्म-जागरूकता के बारे में बात कर रही हैं और बता रही हैं कि बच्चों को सीखने में सहायता प्रदान करने के लिए शारीरिक अभिव्यक्ति और हाव-भाव भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं जितना कि शाब्दिक संवाद।

प्रश्न - चूँकि आप विस्तारित मन के विषय पर शोध कर रही हैं तो इसमें दर्पण कोशिकाओं (mirror neurons) की भूमिका के बारे में आप क्या सोचती हैं?

एनी - मैं दर्पण कोशिकाओं के सन्दर्भ में बात नहीं करती। मैं पूरे विश्वास के साथ यह नहीं कह सकती कि हमें इस बारे में पर्याप्त जानकारी है कि वे कैसे काम करती हैं और समानुभूति एवं संवाद की प्रक्रियाओं में उनकी भूमिका कितनी महत्वपूर्ण है। मुझे नहीं लगता कि इसे समझना ज़रूरी भी है। मैंने अपनी पुस्तक में कहा है कि मनुष्य स्वाभाविक रूप से नक़ल करते हैं। आमने-सामने बात करते समय अपने आप ही एक-दूसरे की कुछ-कुछ नक़ल करने लगते हैं। सामने वाले की अभिव्यक्तियों व हाव-भाव को बनाकर और उसका बोल-चाल का ढंग अपनाकर हम अपने शरीर द्वारा उन अभिव्यक्तियों व हाव-भावों को समझने की कोशिश करते हैं। इसी तरह हम समझ पाते हैं कि दूसरा व्यक्ति क्या महसूस करता व सोचता है। शोध से पता चला है कि जो लोग अपने स्वयं के आंतरिक संकेतों के साथ तालमेल में होते हैं उनमें समानुभूति ज़्यादा होती है क्योंकि वे दूसरे लोगों से मिलने वाले संकेतों को ज़्यादा बारीक़ी से महसूस कर पाते हैं। मैं इस तरह की प्रक्रियाओं से मंत्रमुग्ध हो जाती हूँ जिनमें मनुष्य अपने बीच के अंतर को मिटा देते हैं, तब हम इतना भी अलग नहीं होते हैं जितना कि हम सोचते हैं। इसलिए मुझे दर्पण कोशिकाओं के शोध को शामिल करने की ज़रूरत महसूस नहीं हुई।

प्रश्न - आपने अपने लेख में भावनाओं को समझना, उनके नामांकन और उनकी शाब्दिक अभिव्यक्ति का भी ज़िक्र किया है। कई ध्यान पद्धतियों में जिनमें हार्टफुलनेस पद्धति भी शामिल है, ध्यान सत्र के बाद अपनी अनुभूतियों को लिखने का अभ्यास किया जाता है।

एनी - वाह, बहुत अच्छा!

प्रश्न - हम शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्तर पर ख़ुद पर ग़ौर करते हैं और उन्हें शब्दों में लिखने के लिए अपने आपको प्रशिक्षित करते हैं। हम यह क्षमता विकसित करते हैं कि एक आँख हमेशा अंदर की ओर देखे और दूसरी बाहर किसी व्यक्ति को। हम ध्यान के माध्यम से साक्षी बनने और डायरी लिखने में कुशल बनना सीखते हैं। डायरी लिखने के बारे में यदि कोई शोध आपने पढ़ा है, तो मैं जानना चाहूँगा कि उसके बारे में आपके क्या विचार हैं और यह किस प्रकार मदद करता है।

एनी - यह काफ़ी लाभदायक अभ्यास लगता है और यह मुझे शोध कार्य के दो क्षेत्रों के बारे में सोचने पर विवश करता है जिनका उल्लेख मेरी पुस्तक में है। पहला, आंतरिक संकेतों से संबंधित है। इन आंतरिक संवेदनाओं के सर्वाधिक प्रभावी उपयोग के लिए यह सुझाव दिया गया है कि बाह्य संसार और आंतरिक संसार के बीच बारी-बारी से ध्यान दिया जाए। इससे आपको दोनों स्थानों की जानकारी लगातार मिलती रहेगी। इससे आप न तो आंतरिक संवेदनाओं में खो जाएँगे और न ही बाह्य संसार पर इतना अधिक ध्यान देंगे कि आपको यह पता ही न चल पाए कि आपके अपने अंदर क्या चल रहा है। यह दोनों क्षेत्रों से ज्ञान प्राप्त करने का प्रभावशाली तरीक़ा है। मुझे लगता है कि डायरी लेखन से इसमें सहायता मिल सकती है।

दूसरा, दिमाग़ की मानसिक सामग्री को बाहर भौतिक धरातल पर व्यक्त करना बहुत

इन आंतरिक संवेदनाओं के सर्वाधिक प्रभावी उपयोग के लिए यह सुझाव दिया गया है कि बाह्य संसार और आंतरिक संसार के बीच बारी-बारी से ध्यान दिया जाए। इससे आपको दोनों स्थानों की जानकारी लगातार मिलती रहेगी।

उपयोगी होता है, चाहे आप सफ़ेद बोर्ड पर लिखें, पोस्ट-इट पर या किसी फ़ील्ड नोटबुक में। मैंने पढ़ा है कि फ़ील्ड नोटबुक वैज्ञानिकों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होती है। हालाँकि शायद ऐसा लगे कि जो विचार हमारे दिमाग़ में होते हैं और जो हम लिखते हैं वे समान होते हैं लेकिन वास्तव में वे अलग होते हैं। मनोवैज्ञानिक इसे भिन्न संभावनाएँ (different affordance) कहते हैं। हम इनके साथ विभिन्न कार्य कर सकते हैं। एक बार जब हम किसी विचार को कागज़ पर उतार लेते हैं तो उसका अपनी इन्द्रियों से निरीक्षण कर सकते हैं। हम उसे देख सकते हैं, उसे ऊँची आवाज़ में पढ़ सकते हैं, बदल सकते हैं, उसका कुशलतापूर्वक प्रयोग उन तरीक़ों से कर सकते हैं जो तब तक निष्क्रिय थे जब तक विचार केवल हमारे दिमाग़ में था। डायरी लेखन में हम अपने विचारों और अनुभूतियों को बाहर लाते हैं ताकि न सिर्फ़ उन्हें उस क्षण देख सकें बल्कि बाद में भी दुबारा देख सकें, जो कठिन होता है जब ये विचार हमारे दिमाग़ में ही रहते हैं। मैं समझती हूँ कि यह बहुत फलदायी और प्रभावी प्रक्रिया है।

प्रश्न - मेरे गुरुजी कहते हैं कि जब आप पदयात्रा कर रहे हों और थोड़े-थोड़े समय के बाद पीछे मुड़ कर देखते रहें तो आपको पता नहीं चलेगा कि आपने कितनी दूरी तय कर ली है। लेकिन जब आप चलते-चलते शिखर पर पहुँच जाते हैं तब आपको हर चीज़ साफ़ नज़र आने लगती है। वे कहते हैं कि यह बिलकुल वैसा ही है जैसे जब आप अपनी तीन साल पहले की डायरी पढ़ते हैं। आप देखते हैं कि ध्यान के समय आपको कैसे विचार आते थे और आप अपने आंतरिक वातावरण के प्रति कितने सजग थे। यह अपने विकास का अंदाज़ा लगाने, अपनी आंतरिक प्रगति पर नज़र रखने और यह समझने का एक अच्छा तरीक़ा है कि यह प्रगति किस तरह से हो रही है।

एनी - यह सोचने वाली बात है कि यदि आप चीज़ों को नहीं लिखते तो उनको करना बहुत मुश्क़िल हो जाता है। यह याद रखना बहुत मुश्क़िल है कि तीन साल पहले आप कैसे थे। कागज़-कलम या कंप्यूटर फ़ाइल जैसे बाहरी साधनों और आपके दिमाग़ में यह एक महत्वपूर्ण अंतर है। दिमाग़ हमेशा अपना स्वरूप बदलता रहता है जिससे हमारी यादें बदलती रहती हैं। यह अक़्सर लाभदायक व उपयोगी होता है लेकिन इसके कारण चीज़ें उसी रूप में नहीं रहतीं जिस रूप में थीं। हमें कुछ चीज़ों को यथावत रखने की ज़रूरत होती है ताकि हम उनका सामना कर सकें या यह याद कर सकें कि चीज़ें कैसी थीं लेकिन हमारा मस्तिष्क इसके लिए नहीं बना है। यह घटनाओं का स्थिर और अपरिवर्तनशील रिकॉर्ड रखने के लिए अच्छा साधन नहीं है।

प्रश्न - यहाँ मैं थोड़ा आगे बढ़ रहा हूँ, हम अपने आंतरिक संकेतों को समझने में जितने निपुण होते जाते हैं उतने ही हम दूसरों को बेहतर ढंग से समझ पाते हैं। उनके मन को पढ़ लेने के अर्थ में नहीं बल्कि जो वे महसूस कर रहे हैं उसे महसूस करना और यह समझना कि वे किस दौर से गुज़र रहे हैं। इसी तरह हम लोगों के साथ बेहतर तरीक़े से बातचीत कर सकते हैं। यह 'मुझ' से शुरू होता है लेकिन यदि हम स्वयं में आने वाले परिवर्तनों के प्रति ईमानदार हैं तो यह धीरे-धीरे बढ़ते-बढ़ते बाहर की ओर फैलने लगता है।

एनी - मुझे लगता है कि एक तरह से यह बिलकुल सही है क्योंकि यदि हम अपने ही दिमाग़ तक सीमित रहेंगे तो हम अन्य लोगों से जुड़ नहीं पाएँगे।

प्रश्न - क्या आप ध्यान करने वालों और 'अल्टीमेटम गेम' से संबंधित अपने शोध के विषय में कुछ बता सकती हैं?

एनी - मुझे एक शोध बहुत दिलचस्प लगा जो पाश्चात्य संस्कृति की एक सामान्य व पुरातन मान्यता को खंडित करता है। वह मान्यता है कि मस्तिष्क तार्किक होता है जबकि बाकी

शरीर पशु-समान अनियंत्रित व तर्कहीन हस्ती है। तार्किक मस्तिष्क अनियंत्रित शरीर को नियंत्रित करता है। अल्टीमेटम गेम पर शोध में दिलचस्प बात यह लगी कि मस्तिष्क की तुलना में शरीर कहीं अधिक तार्किक हो सकता है।

इस प्रयोग में प्रतिभागियों के समूहों को अल्टीमेटम गेम खेलने के लिए कहा गया जिसमें भागीदार होते हैं। एक भागीदार को पैसों का कोष (kitty) दिया जाता है, वह तय करता है कि अपने भागीदार को कितना हिस्सा देना है। वह भागीदार सामान्यतः पहले के आदान-प्रदान को देखते हुए यही अपेक्षा करता है कि वह दूसरा व्यक्ति उस कोष का आधा भाग देगा लेकिन अक़्सर देने वाला भागीदार आधी से कम राशि उसे देते हुए ख़ुद के लिए अधिक राशि रख लेता है।

तर्कसंगत यह है कि लेने वाले भागीदार को जो भी मिले वह उस राशि को स्वीकार कर ले क्योंकि यदि उसे एक डॉलर भी दिया जा रहा है तो वह राशि उसे अन्यथा नहीं मिलने वाली थी। लेकिन यह देखा गया कि चूँकि लोगों की सामाजिक अपेक्षा समान आदान-प्रदान की होती है तो जिन लोगों को आधे से कम या उनकी अपेक्षित राशि से कम का प्रस्ताव दिया गया, उनमें से ज़्यादातर लोगों ने नाराज़ होकर उस राशि को लेने से ही इनकार कर दिया और कहा, "अगर तुम मुझे उतना नहीं दोगे जो मुझे

अल्टीमेटम गेम पर शोध में दिलचस्प बात यह लगी कि मस्तिष्क की तुलना में शरीर कहीं अधिक तार्किक हो सकता है।

सही लगता है तो मैं विरोध स्वरूप कुछ भी स्वीकार नहीं करूँगा।" देखा जाए तो यह बिलकुल तर्कसंगत नहीं है।

शोध से पता चला कि जो लोग लम्बे समय से ध्यान कर रहे थे -

1. उनकी कम राशि के प्रस्ताव को स्वीकार कर लेने की संभावना अधिक थी जो तर्कसंगत है और

2. जब वे यह निर्णय ले रहे थे तो उस समय उनके मस्तिष्क का वह हिस्सा अधिक सक्रिय था जहाँ शरीर की सभी संवेदनाएँ संसाधित होती हैं और जो आंतरिक संकेतों का केंद्र है जिसे इंसुला कहते हैं।

जो लोग ध्यान नहीं करते थे, उनका प्रीफ्रंटल कोर्टेक्स अधिक सक्रिय था जिसका काम निर्णय करना और उचित या अनुचित तय करना है। दूसरे शब्दों में, जो लोग ध्यान करते थे और शायद अपने शरीर के साथ ज़्यादा तालमेल में रहते थे, वे इस आर्थिक खेल में उन लोगों से ज़्यादा विवेकपूर्ण निर्णय ले रहे थे जो अपने दिमाग़ का उपयोग कर रहे थे। मुझे ये परिणाम बहुत दिलचस्प लगे।

प्रश्न - मुझे भी। इस अध्ययन से मुझे यही समझ में आया कि ध्यान करने से हमारा अहंकार विनम्रता और विनयशीलता में बदल जाता है। अगर आप अहंकार को एक वर्णक्रम के रूप में देखें तो एक सिरे पर अभिमान है और दूसरे सिरे पर विनम्रता है और आप कहीं इनके बीच में होते हैं। आपको कुछ उचित न भी लगे तो भी आप उसे स्वीकार कर लेते हैं और आगे बढ़ जाते हैं।

एनी - बिलकुल ठीक। हमें अपने निर्णय अहंकारवश होकर नहीं लेने चाहिए।

> **अब शोध यह साबित करते हैं कि बच्चों के शब्द-ज्ञान को बढ़ाने के लिए और उनकी शैक्षणिक सफलता के लिए हाव-भाव महत्वपूर्ण हैं।**

प्रश्न - बिलकुल। मैं आपसे हाव-भाव के बारे में कुछ और पूछना चाहता हूँ, ख़ासतौर पर बच्चों के सन्दर्भ में। हार्ट और रिज़ली के अध्ययन 'वर्ड गैप' से मैं परिचित हूँ और मेरा संबंध भारतीय संस्कृति से है जहाँ सभी अपने बच्चों से हर समय बात करते रहते हैं। जो बात मुझे समझ नहीं आई थी और जिसके बारे में आपने बात भी की थी, वह है कि बच्चों के लिए हाव-भाव बहुत महत्वपूर्ण हैं। मुझे अब भी अपनी दादी और उनके हाव-भाव याद हैं। वे बहुत सजीव थीं और इसका मुझपर बहुत प्रभाव पड़ा। क्या आप हाव-भाव के महत्व और हमारे जीवन में उनकी भूमिका के बारे में कुछ कहेंगी?

एनी - यह आपकी बहुत प्यारी याद है। उनको देखना और उनकी बातें सुनना सचमुच बहुत ही दिलचस्प रहा होगा। आपको अपने जीवन की शुरुआत में ही उनके लाड़-प्यार की पूरी मात्रा प्राप्त हो गई।

हाव-भाव के अंतर का विचार दिलचस्प है। हार्ट और रिज़ली ने अपने अध्ययन में यह पाया कि समृद्ध घरों के बच्चे जब तक स्कूल जाने लायक होते हैं तब तक वे कम समृद्ध घरों के बच्चों की तुलना में लगभग तीन करोड़ शब्द अधिक सुन चुके होते हैं। शब्दों में होने वाले इस अंतर (वर्ड गैप) से स्कूल में उनका प्रदर्शन बहुत प्रभावित होता है। अब शोध यह साबित करते हैं कि बच्चों के शब्द-ज्ञान को बढ़ाने के लिए और उनकी शैक्षणिक सफलता के लिए हाव-भाव महत्वपूर्ण हैं। समृद्ध माता-पिता अपने बच्चों से हाव-भाव के साथ कितनी बात करते हैं और कम समृद्ध माता-पिता अपने बच्चों से हाव-भाव के साथ कितनी बात करते हैं - हमने इस पर भी उसी तरह का प्रभाव देखा है। हम कह सकते हैं कि उनमें 'शब्द-अंतर' के अलावा 'हाव-भाव का अंतर' भी होता है जो शायद उतना ही महत्वपूर्ण है।

अच्छी बात यह है कि थोड़े से प्रशिक्षण और जागरूकता बढ़ाने से सभी आर्थिक-सामाजिक वर्गों के माता-पिता अपने बच्चों के साथ अपनी बातचीत में ज़्यादा हाव-भाव का समावेश कर सकते हैं। उदाहरण के लिए जब वे अपने बच्चों के साथ पुस्तक पढ़ते हैं तब अपनी ऊँगली से इशारा करके या बिल्ली के बारे में बात करते समय बिल्ली जैसी मुद्रा बनाकर दिखा सकते हैं। माता-पिता द्वारा बनाई गई ऐसी मुद्राएँ बच्चों को इसी तरह की और मुद्राएँ बनाने के लिए प्रेरित करती हैं और आगे चलकर इसका परिणाम बच्चों में बोलचाल के शब्दों के विस्तृत ज्ञान के रूप में दिखाई देता है।

यह बस इस बात का उदाहरण है कि हम शाब्दिक भाषा पर इतने केन्द्रित हैं कि हाव-भाव पर बिलकुल ध्यान ही नहीं देते। यदि हम हाव-भाव के महत्व को जान लेते हैं तो अपने बच्चों की परवरिश में उनका उपयोग कर सकते हैं।

प्रश्न - अद्भुत! मुझे यह बहुत अच्छा लगा क्योंकि यह उस चीज़ को वैज्ञानिक रूप से दर्शाता है जिसे हम उचित महत्व नहीं देते।

धन्यवाद, मैं दिल से इसकी सराहना करता हूँ।

एनी - पुस्तक को इतने ध्यान से पढ़ने के लिए और इतने विचारशील प्रश्नों के लिए आपका धन्यवाद। मैं इसकी सराहना करती हूँ।

कलाकृति - अनन्या पटेल

प्रेरित हों

जब तक कि आप अचेत को सचेत
नहीं बना लेते, वह आपके जीवन
को अपने अनुसार चलाएगा और
आप उसे अपना भाग्य कहेंगे।

कार्ल युंग

आत्म-खोज

आदतें छोड़ने और विकसित करने की कला

- भाग 10

पतंजलि के अष्टांग योग और वर्तमान वैज्ञानिक एवं यौगिक सिद्धांतों व अभ्यास को ध्यान में रखते हुए **दाजी** आदतों को बेहतर बनाने की अपनी श्रृंखला जारी रखते हैं। इस माह वे चौथे नियम अर्थात् स्वाध्याय के विषय में जानकारी दे रहे हैं जिसका अर्थ है अपना अध्ययन एवं आत्म- जागरूकता। यह भावनात्मक बुद्धिमत्ता के मूलभूत स्तम्भों में से एक है।

मुझे लगता है कि प्रवीण बनने के लिए शायद आत्म-जागरूकता सबसे महत्वपूर्ण गुण है।
— *बिली जीन किंग*

जो बाहर की ओर देखता है, स्वप्न देखता है; जो अंदर की ओर देखता है, जागृत होता है।
— *कार्ल युंग*

क्रिया योग

पिछले माह हमने उन तीन नियमों के बारे में जाना था जिनको मिलाकर क्रिया योग बनता है। दूसरे शब्दों में, यह दर्शाता है कि कैसे हमारे विचारों व अनुभूतियों में आने वाले आंतरिक परिवर्तन हमारे बाह्य आचरण में अभिव्यक्त होते हैं। अपने योग सूत्रों के भाग-2 के आरम्भ में, जिसमें 'अभ्यास' का वर्णन किया गया है, पतंजलि हमें याद दिलाते हैं –

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥2.1॥

तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान मिलकर क्रिया योग बनाते हैं।

क्रिया योग के तीन नियमों में से दूसरा नियम है स्वाध्याय जिसका अर्थ है अपना अध्ययन।

लेकिन वास्तव में, क्रिया योग का संबंध आंतरिक जागरूकता और उन विकल्पों से है जिनका हम चयन करते हैं और जिनसे हमारे पल-पल के कर्म निर्धारित होते हैं। इस जागरूकता से हमारी गतिविधियों में निहित स्वार्थ चला जाता है जिससे अहम् के सभी नकारात्मक प्रभाव निकल जाते हैं। इससे हम अतीत से प्रेरित जीवन जीने के उस तरीक़े से दूर हो जाते हैं जिसके हम आदी होते हैं और हम वर्तमान में ही जीते हैं।

स्वाध्याय

स्वाध्याय के लिए हमें अपने ध्यान को अंदर की ओर मोड़ना होता है ताकि हम अपने बारे में जान सकें। अब, यदि हम जो देखें वह हमें अच्छा न लगे तो यह एक चुनौतीपूर्ण कार्य हो सकता है। लेकिन हर संस्कृति स्वाध्याय के महत्व को मानती है। अतः हम यहाँ इस समस्या को हल करने की कोशिश करेंगे कि अपना सामना कैसे किया जाए। स्वाध्याय प्राचीन काल से अब तक मनोविज्ञान का आधार रहा है - पूर्व में और पश्चिम में, रहस्यवाद, ज्योतिषशास्त्र, मनोरोग चिकित्सा, मनःचिकित्सा, यौगिक मनोविज्ञान, माइंडफुलनेस की संज्ञानात्मक चिकित्सा आदि कई क्षेत्रों में। आधुनिक वैज्ञानिक शोध के अनुसार भी स्वाध्याय और आत्म-जागरूकता ध्यानाभ्यास के साथ-साथ चलते हैं। दोनों साथ-साथ ही काम करते हैं। डेनियल गोलमैन अपनी पुस्तक 'इमोशनल इंटेलिजेंस' में विशेष रूप से यह शोध प्रस्तुत करते हैं जो यह साबित करता है कि ध्यान से भावनात्मक बुद्धिमत्ता बढ़ती है, जिसके प्रमुख स्तंभों में से एक आत्म-जागरूकता है।

आप अपने बारे में कैसे जान सकते हैं?

अपने बारे में जानने के लिए आपको अपने अंदर देखने की ज़रूरत क्यों पड़ती है? बाह्य स्रोतों से प्राप्त ज्ञान जैसे अपने आस-पास के संसार पर ग़ौर करने, पुस्तकें पढ़ने, डिजिटल मीडिया देखने व सुनने, अन्य लोगों जैसे सलाहकार या मनोवैज्ञानिकों से बात करने से निस्संदेह आपको अपने बारे में कुछ जानकारी तो मिलेगी लेकिन यह मात्र एक दर्पण और आत्म-जागरूकता के लिए एक उत्प्रेरक ही है।

अपने बारे में जानने के बिलकुल सीधे तरीक़े हैं -

1. ध्यान
जागरूकता के साथ ध्यान = स्वाध्याय

ध्यान में आप अपनी वृत्तियों के प्रभाव को यानी सूक्ष्म शरीर में होने वाली हलचल एवं स्पंदनों पर ध्यान दे पाते हैं। शायद आप उन्हें अपने विचारों, अनुभूतियों और भावनाओं के रूप में जानते हों। जैसे-जैसे आप उन्हें ग़ौर से देखते हैं, धीरे-धीरे आप जानने लगते हैं कि वे कैसे उत्पन्न होती हैं, उन्हें क्या प्रेरित करता है, वे हमें कहाँ ले जाती हैं इत्यादि। जब यह प्रक्रिया बिना आसक्ति या इच्छा के हो जाती है तो आपको पता चलता है कि अब इन वृत्तियों से कोई परेशानी या उलझन पैदा नहीं होती। वे बस गुज़र जाती हैं और आप उनकी वजह से कहीं भी अटकते नहीं हैं।

ध्यान के माध्यम से आप अपने आप के गहनतर आयामों में जा पाते हैं - सोचने के स्तर से एहसास करने के स्तर तक और उससे भी परे। स्वाध्याय केवल आपके विचारों व भावनाओं के सतही स्तर पर ही नहीं रहता। आप अपने अस्तित्व की उन गहराइयों में भी जा पाते हैं जहाँ आप बातचीत करके या आत्म-खोज के अधिक विश्लेषणात्मक तरीक़े से नहीं जा सकते।

ध्यान करने के बाद जब आप थोड़ा समय निकालकर ध्यान में प्राप्त उस दशा को अपना बनाकर (Acquire) सजीव करें (Enliven), आत्मसात करें (Imbibe) और फिर उसके साथ एक हो जाएँ (become One) तो आप उस अवस्था में विलीन (Unite) हो जाएँगे (AEIOU) और स्वाध्याय की क्षमता केवल मानसिक स्तर पर ही नहीं बल्कि सभी स्तरों पर विकसित हो जाएगी। वह दशा आपके कण-कण में व्याप्त हो जाएगी ताकि आप ध्यान के प्रभावों को पूरी तरह साकार कर सकें। फिर वह आपके अस्तित्व के सूक्ष्मतर से सूक्ष्मतर स्तरों में समाहित हो जाएगी।

इसके बाद जब आप अपनी डायरी में अपना अनुभव लिखेंगे तो आप और भी अधिक आत्म-जागरूकता विकसित कर पाएँगे। अपने अनुभव को लिखने से और अन्य तरीक़ों जैसे संगीत, कला या नृत्य के माध्यम से व्यक्त करने से आप उसके बारे में विभिन्न तरीक़ों से जान पाते हैं और उसका अध्ययन कर पाते हैं। आप समय-समय पर उसे पुनः पढ़ सकते हैं और उसके स्वरूप को देख सकते हैं जो अन्यथा देखना बहुत कठिन होता है क्योंकि मन निरंतर अनुकूलित होता रहता है और बदलता रहता है। आपकी यादें स्थिर नहीं होती हैं; वे नए-नए अनुभवों के साथ विकसित होती जाती हैं।

2. सफ़ाई - आपके बोध को विकृत करने वाली अशांति, अशुद्धियों एवं जटिलताओं को मन से साफ़ करने के लिए जब आप हार्टफुलनेस सफ़ाई का अभ्यास करते हैं तब आपके स्वाध्याय में स्पष्टता आने लगती है।

3. सतत सुधार - रात को सोने से पहले कुछ मिनट के लिए प्रार्थनामय भाव से अपने हृदय पर ग़ौर करें और किसी भी ग़लत काम के लिए दिल से पश्चाताप करें, चाहे वह ग़लती अनजाने में ही क्यों न हुई हो। उसके लिए क्षमा माँगें और उसे न दोहराने का संकल्प लें। यदि इसे निष्ठापूर्वक किया जाए तो इस सरल से अभ्यास से आपके हृदय में मौजूद किसी भी तरह का भारीपन साफ़ हो जाता है और अपराध-बोध नहीं रहता। स्वाध्याय के लिए हृदय बहुत महत्वपूर्ण है। इसकी मदद से आप आत्म-सहानुभूति व आत्म-स्वीकार्यता के भाव से अपने आप पर ग़ौर कर पाते हैं।

ध्यान करने के बाद जब आप थोड़ा समय निकालकर ध्यान में प्राप्त उस दशा को अपना बनाकर (Acquire) सजीव करें (Enliven), आत्मसात करें (Imbibe) और फिर उसके साथ एक हो जाएँ (become One) तो आप उस अवस्था में विलीन (Unite) हो जाएँगे (AEIOU) और स्वाध्याय की क्षमता केवल मानसिक स्तर पर ही नहीं बल्कि सभी स्तरों पर विकसित हो जाएगी। वह दशा आपके कण-कण में व्याप्त हो जाएगी ताकि आप ध्यान के प्रभावों को पूरी तरह साकार कर सकें। फिर वह आपके अस्तित्व के सूक्ष्मतर से सूक्ष्मतर स्तरों में समाहित हो जाएगी।

स्वाध्याय के क्या लाभ हैं?

पतंजलि हमें बताते हैं –

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ॥ 2.44 ॥

स्वाध्याय से ऐसा आंतरिक वातावरण बन जाता है जो दिव्य
उपस्थिति को महसूस करने में सहायक होता है। यह हमारे
अस्तित्व के लिए लाभकारी है।

उनके कहने का तात्पर्य है कि स्वाध्याय से एक ऐसा क्षेत्र बन जाता है जिसमें हम दिव्यता का अनुभव कर सकते हैं। चर्च, मस्जिद या मंदिर जाना, रीति-रिवाज़ निभाना और अपने घरों में संतों की तस्वीरें लगाना शायद हमें उनकी याद दिलाने के लिए बहुत अच्छा है लेकिन बिना स्वाध्याय के हमें दिव्य उपस्थिति का अनुभव नहीं होगा।

ध्यान करने में ही स्वाध्याय निहित है, लेकिन कई लोग बिना स्वाध्याय के ही ध्यान करते हैं। वे आँखें बंद करके अनुभव का आनंद लेते हैं, कभी-कभी आनंदपूर्ण अवस्थाओं का आनंद लेते हैं और कभी-कभी अपनी जागरूकता को पूरी तरह से खो देते हैं। दूसरे लोग अपने विचारों व भावनाओं को जानते हैं लेकिन वे उन्हें छोड़कर गहराई में जाने के बजाय उन्हीं में उलझे रहते हैं। वास्तव में ध्यान की कला को अधिकांश ध्यानकर्ता ठीक से समझ ही नहीं पाए हैं। सौभाग्य से, हम सबके लिए इस बात की जागरूकता से, कि ध्यान के पहले और ध्यान के बाद हमें कैसा महसूस होता है, बहुत कुछ बदल जाता है। आपके अभ्यास से जो फ़र्क पड़ता है, उस का अध्ययन करें। अभ्यास से आने वाले फ़र्क का अध्ययन करने के लिए भी आपको अपने आप का अध्ययन करना पड़ेगा।

पतंजलि के अनुसार स्वाध्याय ही वह मार्ग है जो हमें दिव्यता तक पहुँचाता है जिसका यह अर्थ हुआ कि दिव्यता हमारे अंदर ही मौजूद है। यह हमारा अंतरतम केंद्र है। जैसा कि लालाजी कहते हैं, “ईश्वर ने ख़ुद को आपके हृदय में छुपाकर आपको प्रकट किया है। आप ख़ुद को छुपाकर ईश्वर को प्रकट करें! यही वास्तविक साधना है।” अतः हम अपने अंदर जाकर अपनी बाह्यतम अवस्थाओं से लेकर

अपने अस्तित्व के केंद्र तक अपना अध्ययन करते हैं। इसमें परत दर परत अनावरण होता जाता है। इस प्रक्रिया में बाहर मौजूद हर चीज़ उसका आईना होती है जो हमें अपने अंदर मिलती है - हमारा अन्य लोगों के साथ कैसा संबंध है, एक आईना है; हमारा प्रकृति के साथ कैसा संबंध है, एक आईना है। ये सब उसी का प्रतिबिंब हैं जो हमारे अंदर मौजूद है। वास्तव में, जैसे-जैसे हम इन परतों से गुज़रते हुए गहराई में जाने लगते हैं, हर परत अपने से गहनतर परत के लिए आईना बन जाती है। यह मेले में मौजूद उन आईनों की तरह है जिन्हें बच्चे बहुत पसंद करते हैं। वहाँ दो आईने एक-दूसरे के सामने होते हैं और बच्चे अपनी अनगिनत छवियाँ देख सकते हैं जो दूर जाते-जाते ग़ायब होने लगती हैं।

> लालाजी कहते हैं, “ईश्वर ने ख़ुद को आपके हृदय में छुपाकर आपको प्रकट किया है। आप ख़ुद को छुपाकर ईश्वर को प्रकट करें! यही वास्तविक साधना है।” अतः हम अपने अंदर जाकर अपनी बाह्यतम अवस्थाओं से लेकर अपने अस्तित्व के केंद्र तक अपना अध्ययन करते हैं। इसमें परत दर परत अनावरण होता जाता है।

जब हम ध्यान करते हैं तो हमें स्वाध्याय का सबसे बढ़िया अवसर मिलता है क्योंकि हम सतह के नीचे गहराई में जाते हैं। हम अपने ध्यान को अंदर की ओर मोड़कर शुरुआत करते हैं, फिर अपने विचारों को देखते हैं, उनपर अपना नियंत्रण छोड़ देते हैं और फिर प्रत्याहार एवं धारणा की प्रक्रियाओं के माध्यम से अपने आप को एक विचार पर केंद्रित करते हैं। इसके बाद हम ध्यान करते हैं और सोचने के क्षेत्र से परे जाकर महसूस करने के क्षेत्र में जाने लगते हैं। हम अपने विचारों को पीछे छोड़ देते हैं। इसके बाद हम और भी गहराई में, एहसासों और अनुभवों के परे जाते हैं जहाँ अपने आप को परिष्कृत और रूपांतरित करते-करते हमें अपने अस्तित्व की अवस्थाओं के बारे में पता चलता है। इसके आगे हम और अधिक गहराई में जाते हैं जहाँ स्वाध्याय हमें शुद्ध अस्तित्व के क्षेत्र में और अंततः अनस्तित्व तक ले जाता है जहाँ हम कहीं भी नहीं होते हैं।

पतंजलि के सूत्रों में यही सुंदरता है कि वे केवल हमें अपना अध्ययन करने के लिए कहते हैं, और कुछ नहीं। वे यह नहीं कहते, “आपको बदलने की ज़रूरत है!” स्वाध्याय के माध्यम से अपना सामना ख़ुद करने से ही रूपांतरण की प्रक्रिया तेज़ हो जाती है।

अपने आप को जानें - जब आप दुखी होते हैं तब क्या होता है? जब आप ख़ुश होते हैं तब क्या होता है? आपके सभी मनोभाव इंद्रधनुष के विभिन्न रंगों की तरह, उन विभिन्न खिड़कियों की तरह हैं जिनके माध्यम से आप अपने अंदर देखते हैं। उस जागरूकता को बनाए रखना, ध्यान के बाद ध्यानमय अवस्था को क़ायम रखने की तरह है जिसमें एक आँख हमेशा अंदर की ओर होती है जबकि दूसरी आँख बाह्य संसार की ओर केंद्रित रहती है। जब आप अकेले होते हैं तब कैसा व्यवहार करते हैं? दूसरों के साथ, कार्यक्षेत्र पर, परिवार के साथ और जब आप रात को सोने जा रहे होते हैं तब कैसा व्यवहार करते हैं?

जब आप अपने अस्तित्व के इन आयामों को साक्षी भाव से देखते हैं तब यमों व नियमों का पालन अनायास ही होता चला जाता है क्योंकि आप स्वयं ही देख लेते हैं कि किसे हटाने की ज़रूरत है (यम) और किसे विकसित करने की ज़रूरत है (नियम)। आपकी आदतें

स्वाध्याय में आप केंद्र से बाहर की ओर प्रकाश फैला रहे हैं जिसमें आपके चरित्र का हर पहलू प्रकाशित होता जाता है। अंधकार मिट जाता है। विकास के लिए ज़रूरी सभी गुण उसी प्रकाश में निहित होते हैं, जैसे इंद्रधनुष के सभी रंग उस एक रंगहीन किरण में निहित होते हैं।

धीरे-धीरे अनावृत होती हैं, वे भी जो अवचेतन मन की गहराई में नियोजित होती हैं।

स्वाध्याय में आप केंद्र से बाहर की ओर प्रकाश फैला रहे हैं जिसमें आपके चरित्र का हर पहलू प्रकाशित होता जाता है। अंधकार मिट जाता है। विकास के लिए ज़रूरी सभी गुण उसी प्रकाश में निहित होते हैं, जैसे इंद्रधनुष के सभी रंग उस एक रंगहीन किरण में निहित होते हैं। आपको फिर इस तरह के मन्त्र जाप करने की कोई ज़रूरत नहीं रहती –

ॐ असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ मुझे असत्य से सत्य की ओर ले चलो।
मुझे अंधकार से रौशनी की ओर ले चलो।
मुझे मृत्यु से अमरता की ओर ले चलो।
ॐ शांति शांति शांति।

इसके बजाय आप जो ढूँढते हैं वही सत्य बन जाता है।

स्वाध्याय आश्चर्य से शुरू होता है - आंतरिक जगत के बारे में जानने का आश्चर्य। जैसे एक छोटा सा बच्चा जब फूलों व तितलियों से भरे एक बग़ीचे के बारे में जानने की कोशिश करता है तो उसे हर चीज़ प्रेरक और आनंदपूर्ण लगती है। स्वाध्याय में कोई पूर्वाग्रह नहीं होता है बल्कि इससे हम सही-ग़लत का भेद कर पाते हैं। वास्तव में यह विवेक अर्थात् सही-ग़लत का भेद करने की हमारी क्षमता पर निर्भर करता है।

स्वाध्याय हमें स्वाभाविक रूप से सतत सुधार की ओर प्रेरित करता है। हालाँकि हम संभवतः केंद्र के अधिकाधिक निकट चलते चले जाते हैं, फिर भी हमें बाह्य संसार में एवं अन्य लोगों के साथ अपने दिन-प्रतिदिन के व्यवहार के सभी पहलुओं के प्रति जागरूक रहने की ज़रूरत है। आध्यात्मिक विकास का उपहार मिलने का यह अर्थ नहीं है कि हम इस संसार में रहने के मानवीय पहलुओं को ही भूल जाएँ।

यहाँ क्या अत्यावश्यक है? यात्रा करते समय जागरूक रहना महत्वपूर्ण है। और यह चेतना के वर्णक्रम में दोनों ओर विस्तार करने से आता है - अवचेतन और अतिचेतन। जैसे-जैसे चेतना के क्षेत्र में हमारी जागरूकता बढ़ती है, हमारी स्वाध्याय की क्षमता भी बढ़ती है। यही आध्यात्मिक यात्रा है। इसी वजह से आध्यात्मिकता केवल ईश्वर के बारे में नहीं है बल्कि मानवीय रूपांतरण के बारे में भी है। ईश्वर साक्षात्कार उच्चतम स्तर पर आत्म-साक्षात्कार से भिन्न नहीं है। जैसा कि पतंजलि कहते हैं, स्वाध्याय से ही हम ईश्वर तक पहुँचते हैं।

स्वाध्याय से अस्तित्व के सभी पहलू - शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक - बेहतर हो जाते हैं। यह हम पर निर्भर करता है कि हम उन अभ्यासों का उपयोग करें जो हमें इसी उद्देश्य के लिए मिले हैं। यह याद रखें कि हृदय ही स्वाध्याय का केंद्र है। जब हम हृदय में बने रहने की कला में निपुण हो जाते हैं तब सच्चाई से अपने बारे में जानना एक बहुत बढ़िया साधन बन जाता है।

स्वाध्याय से अस्तित्व के सभी पहलू - शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक - बेहतर हो जाते हैं। यह हम पर निर्भर करता है कि हम उन अभ्यासों का उपयोग करें जो हमें इसी उद्देश्य के लिए मिले हैं। यह याद रखें कि हृदय ही स्वाध्याय का केंद्र है। जब हम हृदय में बने रहने की कला में निपुण हो जाते हैं तब सच्चाई से अपने बारे में जानना एक बहुत बढ़िया साधन बन जाता है।

> स्वाध्याय में आपको अपना ध्यान अंदर की ओर मोड़ना होता है ताकि आप पूरी ईमानदारी से अपने बारे में जान सकें। मेरे लिए इसका अर्थ है ईमानदारी से अपने आप को महसूस करना और अपने ही आंतरिक परिदृश्य को देखना। ईमानदारी से स्वाध्याय करना महत्वपूर्ण है।

स्वाध्याय अंततः हमें स्व से परे ले जाता है

मैंने इस बात पर ग़ौर किया है कि जब भी मैं मालिक से गहराई से जुड़ा होता हूँ तब सब कुछ स्वाभाविक रूप से होने लगता है। उदाहरण के लिए, हृदय में अधिक हल्कापन, दयालुता और कोमलता आ जाती है। जब मैं अपने अंदर उनकी उपस्थिति के प्रति जागरूक होता हूँ तब सांसारिक और बेकार की चीज़ें बस यूँ ही चली जाती हैं।

जब आपके हृदय में चालाकी और इरादों में स्वार्थ हो अथवा जब आप में शुद्धता और संतोष की कमी हो तब क्या आप अपना सामना कर सकते हैं? मैं पूरे दिल से यह मानता हूँ कि जब तक आप सहज व शुद्ध नहीं बन जाते, अपने अंदर आप जो कुछ भी देखते हैं वह किसी न किसी तरह से प्रभावित या अशुद्ध ही रहता है। स्वाध्याय में आपको अपना ध्यान अंदर की ओर मोड़ना होता है ताकि आप पूरी ईमानदारी से अपने बारे में जान सकें। मेरे लिए इसका अर्थ है ईमानदारी से अपने आप को महसूस करना और अपने ही आंतरिक परिदृश्य को देखना। ईमानदारी से स्वाध्याय करना महत्वपूर्ण है। क्या कुछ विशिष्ट इच्छाओं के पूरी होने की चाहत के साथ-साथ आप पूरी निष्ठा से अपने आप को देख सकते हैं? क्या अनियंत्रित अहम् में मदमस्त रहते हुए आप कोई तर्कपूर्ण निर्णय ले सकते हैं?

कुछ लोग मेरे पास आकर कहते हैं, “मालिक, हमें स्वीकार कर लीजिए, हम आपके सामने समर्पण करते हैं।” यहाँ पर बहुत सारी समस्याएँ हैं। पहले तो आप किसी और को अपने साथ समर्पण नहीं करवा सकते। आप केवल अपने लिए ही बोल सकते हैं। दूसरा, क्या आपने अपने आप को देखा है? इस तरह की प्रार्थना के साथ अपने आप को व्यक्त करने से पहले क्या आपने स्वाध्याय किया है? जब आप अपने आप को पूरी तरह से, हर दृष्टिकोण से देख लेते हैं और होशोहवास में उन सभी चीज़ों को निकाल देते हैं जिनसे आप छुटकारा पाना चाहते हैं तो उसके बाद आपको एहसास होगा कि यह ‘स्व’ ही है जो हमारे मार्ग में बाधा है। आपको अपने अहम् के बोझ को हटाने की ज़रूरत का एहसास होता है। वास्तव में, जब आप प्रेम के साथ अपना अध्ययन करते हैं तो अहम् और इच्छाएँ स्वाभाविक रूप से ही निकलती चली जाती हैं।

heartintune

हार्ट-इन-ट्यून ध्यान करने की एक सरल सी निःशुल्क ऐप है। यह प्रतिदिन मार्गदर्शित सत्रों व नियमित अभ्यास के माध्यम से उपयोगकर्ताओं को ध्यान को एक आदत बनाने में मदद करती है।

कोई भी इस ऐप का उपयोग करके स्वयं में आंतरिक रूपांतरण का अनुभव कर सकता है।

करोड़ों हृदयों को छूने में हमारी मदद करें। बिलकुल नए हार्ट-इन-ट्यून ऐप के माध्यम से हम से जुड़ें और हार्टफुलनेस के अभ्यासों को अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाने में हमारी मदद करें।

क्या आप किसी को जानते हैं जो ध्यान के फ़ायदों का अनुभव करना चाहता है? उन्हें बताएँ।

ऐप को डाउनलोड करने के लिए इस QR कोड को स्कैन करें

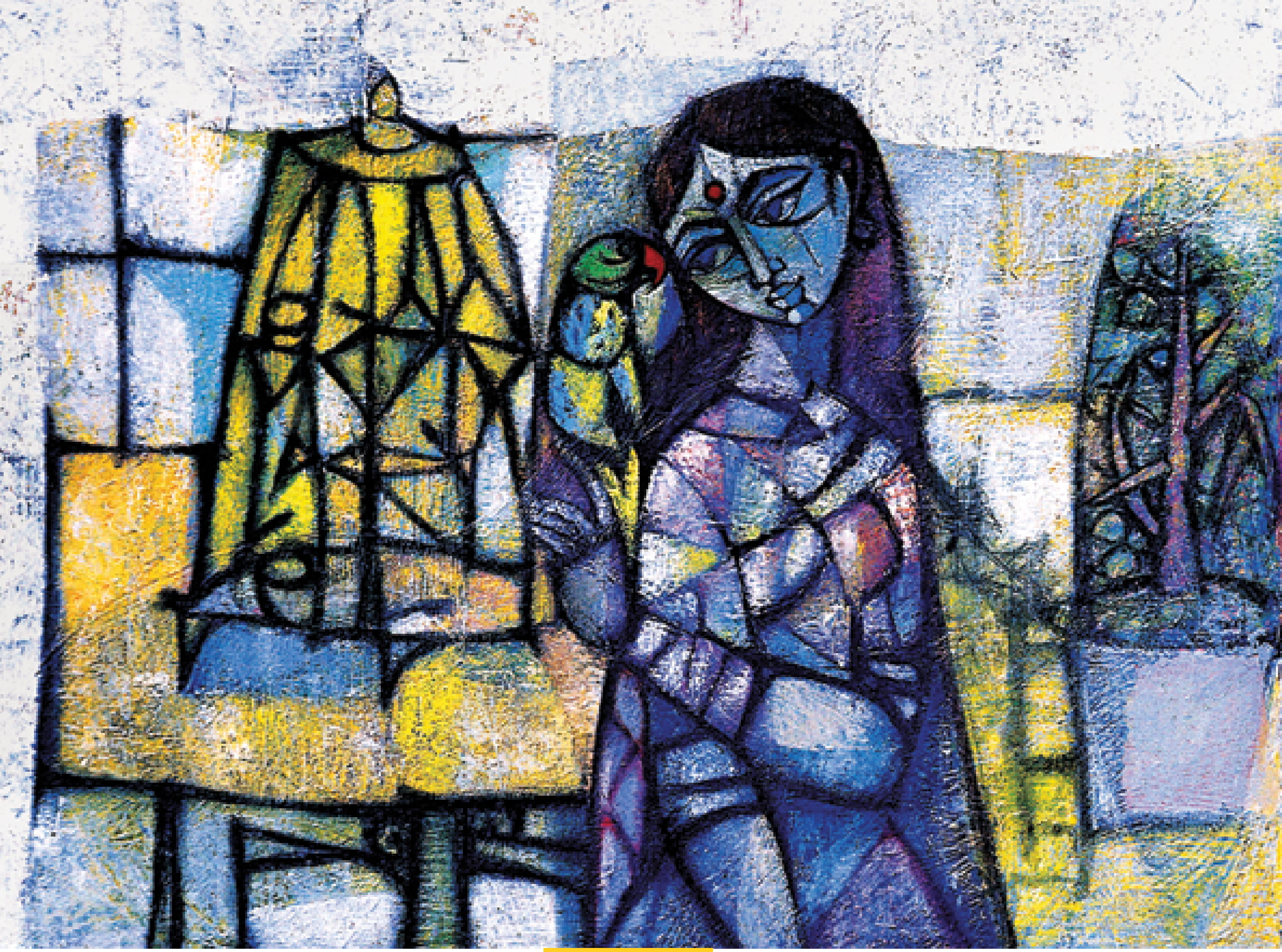
heartintune

जीवन का स्वाद

कला आप तक और दूसरों
तक पहुँचने का एक
दरवाज़ा, एक प्रवेश द्वार है।

ब्रॉनविन केली

कलाकृति - ज्योति भट्ट



एक कला निबंध

पारंपरिक और

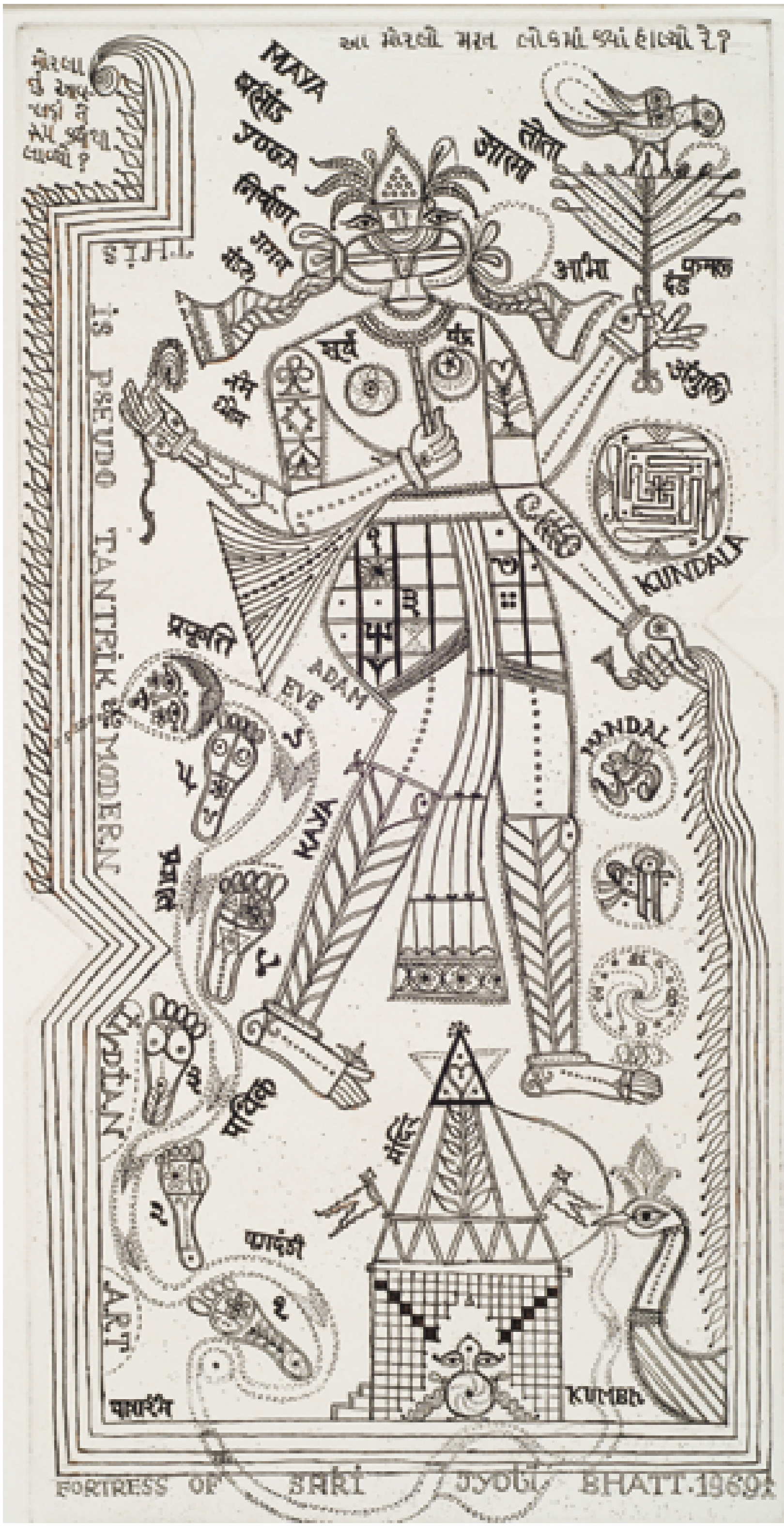
आधुनिक से परे

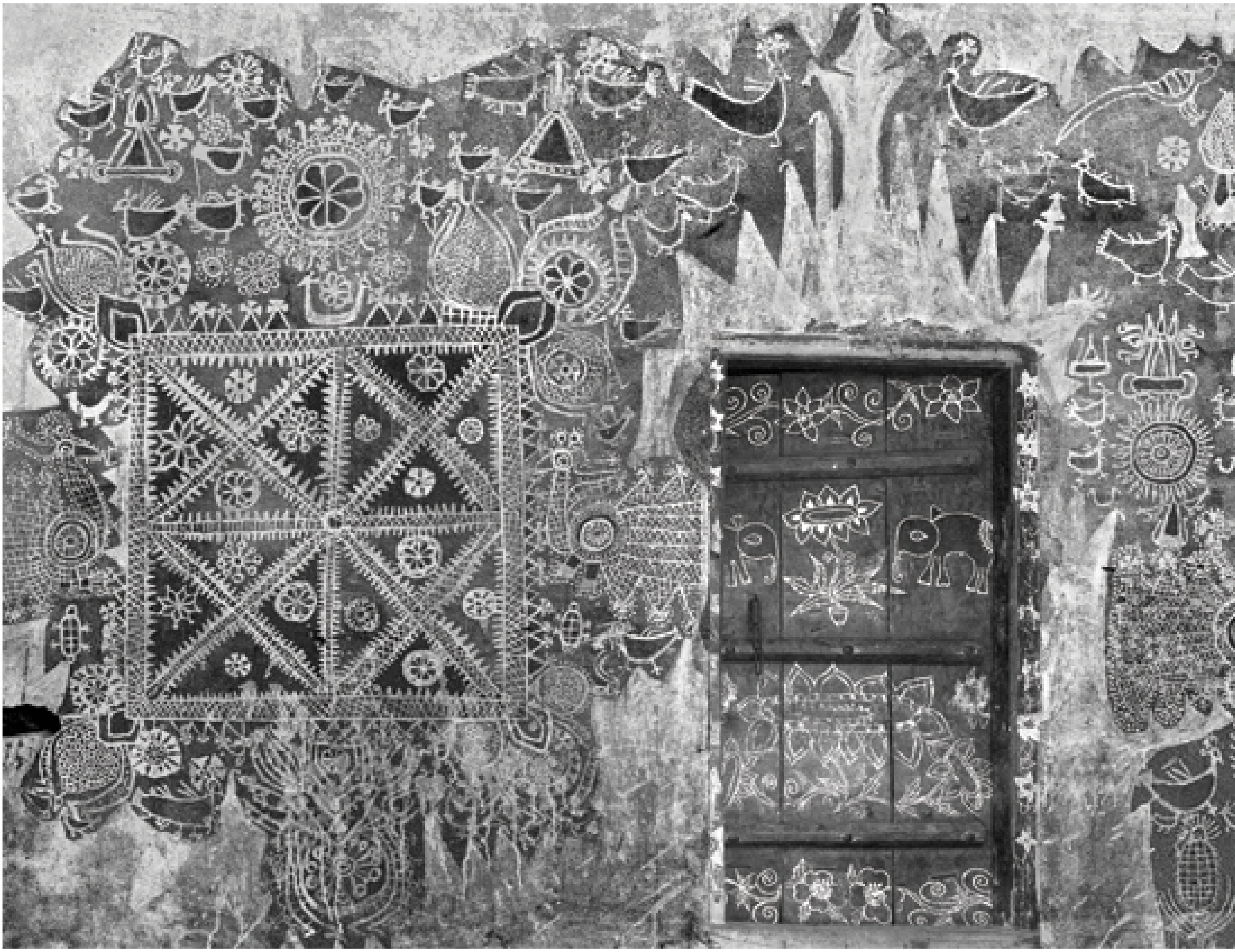
भाग -1

ज्योति भट्ट एक प्रख्यात व पुरस्कृत कलाकार हैं। उन्हें उनकी चित्रकला, प्रिंटिंग के माध्यम से कलाकृति बनाने के अलावा ग्रामीण भारत की संस्कृति एवं लोक कला की फोटोग्राफी के लिए जाना जाता है। उन्होंने अपने सहयोगियों के साथ भारतीय कला के केंद्र 'बड़ौदा स्कूल' की स्थापना की है। सन् 2019 में उन्हें पद्मश्री से अलंकृत किया गया था। और उन्हें पाँच बार 'लाइफटाइम अचीवमेंट' पुरस्कार से सम्मानित किया जा चुका है। अगस्त सन् 2021 में उन्होंने अपने जीवन और अपनी कला के बारे में **अनन्या पटेल** से बातचीत की थी। उनकी कुछ कलाकृतियों के साथ उस चर्चा के कुछ अंश यहाँ प्रस्तुत हैं।

मेरा जन्म और लालन-पालन एक छोटे से कस्बे में हुआ था। वह एक बड़ा गाँव ही था। यह बहुत पुरानी बात है और अपने बचपन में मैंने मिकी माउस या हम्प्टी-डम्प्टी का नाम भी नहीं सुना था। इसलिए जिन चीज़ों के साथ मैं बड़ा हुआ, मैं वही बनाता हूँ। जब मैं बड़ौदा में फाइन आर्ट्स कॉलेज में पढ़ने गया तब पहली बार पाश्चात्य आधुनिक चित्रकला के बारे में जाना। 'आधुनिक' से मेरा तात्पर्य उस कला से है जो 100 वर्ष पहले शुरू हुई। यह एक ऐतिहासिक शब्द है। आधुनिक अब समकालीन नहीं रहा।

मैंने यह भी जाना कि आधुनिकतावादी कलाकार जो कर रहे थे और जो बदलाव लाने का प्रयास कर रहे थे, वे सोच-समझकर कला के दूसरे स्वरूपों से लिए जा रहे थे। ख़ासतौर पर घनवाद (क्यूबिज़्म) में ऐसा ही किया जाता है। पिकासो अफ़्रीका की जनजातीय कला से प्रेरित थे। भारत के ग्रामीण व जनजातीय लोग प्राचीनकाल की अनेक कलाओं के साथ-साथ इसी तरह

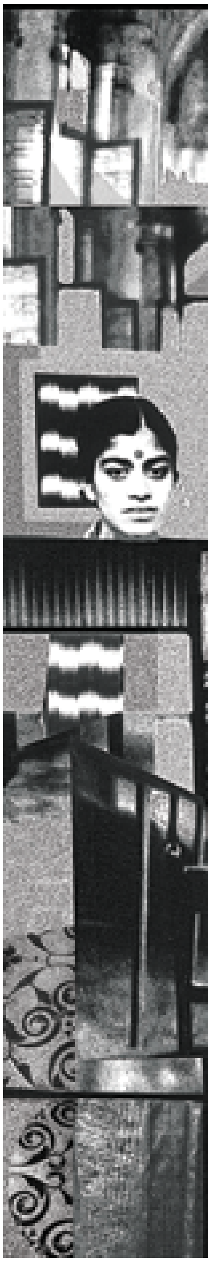

MAYA
तोता
KUNDALI
ADAM
EVE
KAYA
MANDAL
IS PSEUDO TANTRIK & MODERN INDIAN ART
KUMBh
FORTRESS OF SHRI JYOTI BHATT.1969

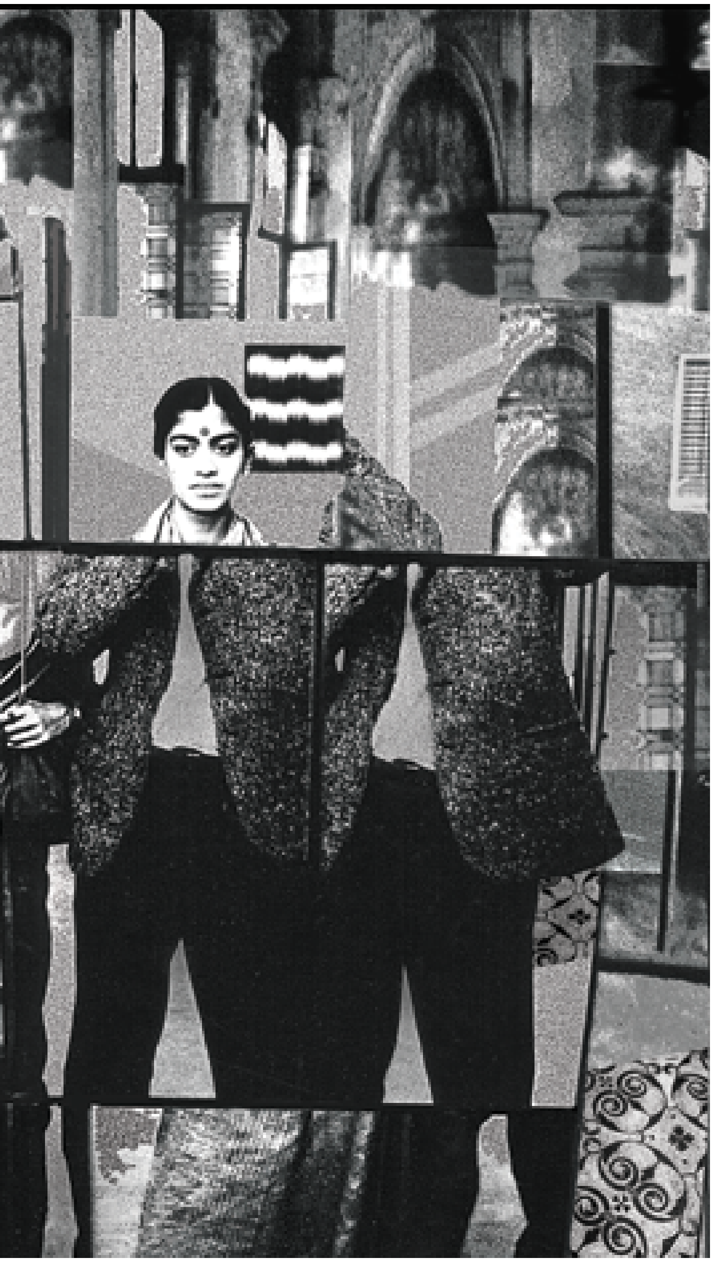


की पारंपरिक कलाओं का उपयोग करते हैं। मेरा काम इनका मिलाजुला स्वरूप इसलिए बन गया क्योंकि संसार में जो भी हो रहा था उसने मेरे काम को भी प्रभावित किया। लेकिन यह प्रभाव 'बंगाल स्कूल' या उन पुनरुत्थानवादियों की तरह नहीं था जो ब्रिटिश शिक्षा और रिवाज़ों के प्रभाव को पूरी तरह से त्याग कर अजंता और मुग़ल काल की शैलियों को पुनर्जीवित करना चाहते थे। मेरा मानना है कि हर कला अच्छी होती है। भारत और यूरोप या पूरब और पश्चिम का विभेद हमारी अपनी सुविधा और स्वार्थ के लिए किया गया है।

मेरी फोटोग्राफी वास्तव में मेरे 'रचनात्मक' कार्य का भाग नहीं है। जब मुझे एहसास हुआ कि हमारे जीने के तरीक़ों में बदलाव आ रहा है तो मैं उन पारंपरिक चीज़ों को सहेजना चाहता था। और उन्हें तो बदलना ही था। हम उनके उसी तरह बने रहने की अपेक्षा नहीं कर सकते जिस तरह वे 100 वर्ष पूर्व या उससे पहले थे। लेकिन साथ ही शहरीकरण के प्रभाव से पुरातन और सुंदर परंपराएँ लुप्त होने लगी थीं। मैंने सोचा कि जो कुछ उपलब्ध है उसके फोटो ले लेने चाहिए क्योंकि कुछ वर्षों के बाद वे भी नहीं रहेंगे। ताजमहल या क़ुतुब मीनार जैसे पुरातात्विक भवन बहुत पुराने हैं। वे बचे हुए हैं क्योंकि उनका निर्माण मज़बूत सामग्री से हुआ है। लेकिन लगभग सभी लोककलाओं में उस समय उपलब्ध सामान्य सामग्री का उपयोग हुआ था जो लंबे समय तक नहीं चलती।

जब हम चित्रकारी के लिए किसी कोरे कैनवास को उठाते हैं तो हमारे मन में उसे बेचने का या किसी प्रतियोगिता में पुरस्कार पाने का या उस कलाकृति के किसी संग्रहालय की दीवार पर लटके होने या ऐसा ही कुछ और





विभिन्न तरह की सामग्रियों के उपयोग के लिए तैयार था। अब मैं परंपरागत मानक सामग्रियों जैसे तैलीय रंग और कैनवास तक सीमित नहीं रहता हूँ। हाल ही में मैंने एक्रीलिक कटआउट्स का काम किया है। यह तकनीक अब बड़ौदा में उपलब्ध है क्योंकि कई लघु-उद्योग अब कलाकारों की सहायता कर रहे हैं।

परंपरा के प्रति मेरा विचार या समझ काफ़ी हद तक तर्क पर आधारित है - उन्होंने ऐसा क्यों किया? और यदि हमें इसे अपनाना है तो इसे हम अपने अनुकूल कैसे बना सकते हैं?

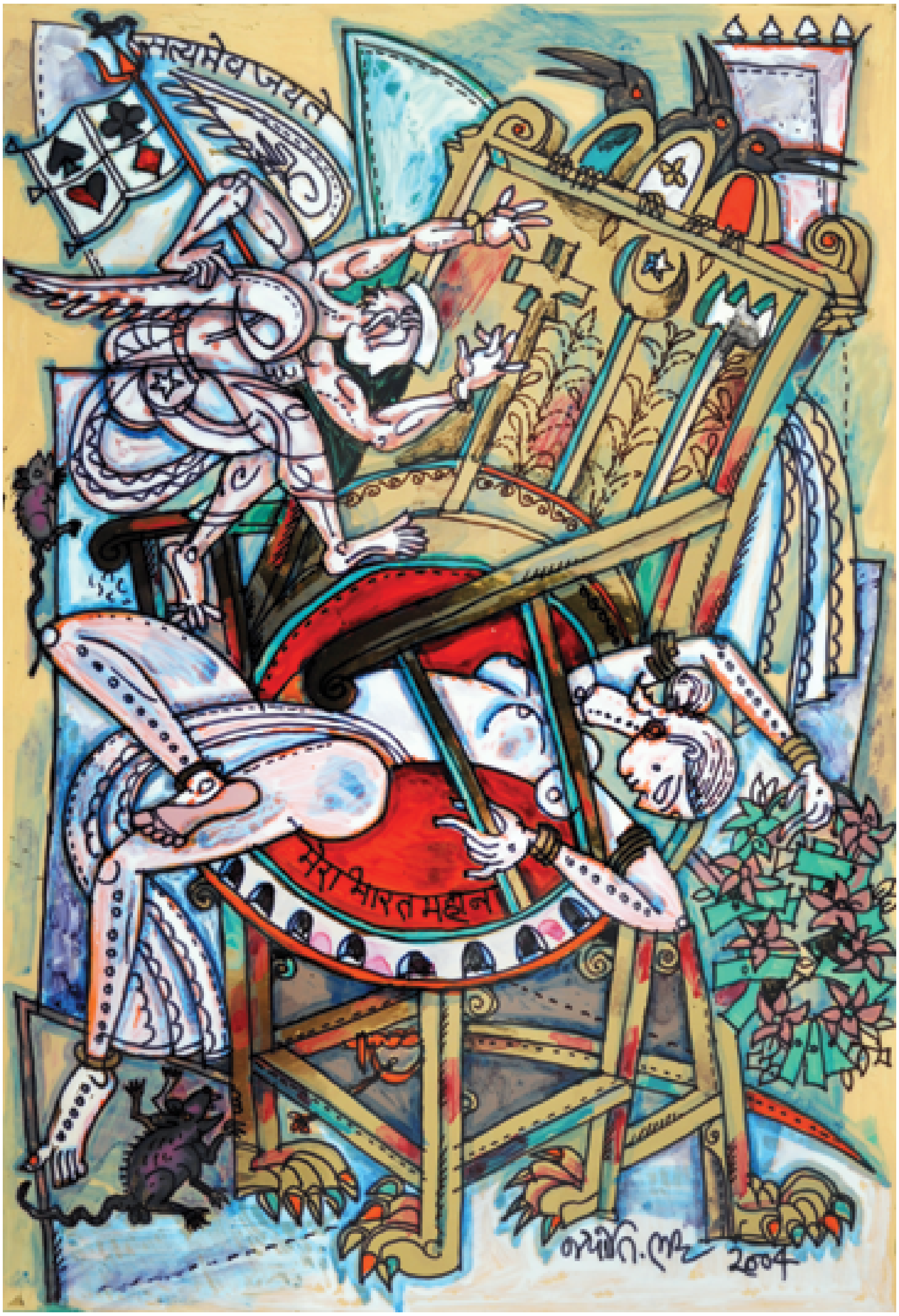
उदाहरण के लिए, छोटा उदयपुर की एक जनजाति की शैली में एक आकृति या नमूना बनाते समय मैं उसकी नक़ल करने के बजाय यह सोचता था कि वह व्यक्ति किस तरह से सोचता होगा। यह एक बलपूर्वक प्रयास था लेकिन इसके कारण मैं इसका और ज़्यादा आनंद ले सका। मुझे आशा है कि इससे मेरा दृश्यात्मक शब्द संग्रह (चित्रों द्वारा शब्द या विचार को व्यक्त करना) बढ़ गया है और काम का तरीक़ा बेहतर हो गया है।

धीरे-धीरे ग्रामीण, जनजातीय एवं लोक कला के कुछ तत्व मेरे काम में भी दिखाई देने लगे लेकिन मैंने जानबूझकर इसके लिए कोई प्रयास नहीं किया। मुझे अपने चित्र बनाने की प्रेरणा किसी भी ऐसी चीज़ से मिलती है जिसे देखकर मुझे ख़ुशी होती है। जब मैं स्कूल में था तब मैंने

विचार आता है। लोक कला ने मुझे विनम्र बनाया। मैंने सोचा यदि लोग कलाकृति बनाकर उसे वैसे ही अपने पास रख सकते हैं तो यह मुझे भी सीखना चाहिए। वे न तो कभी सामग्री की गुणवत्ता का दुखड़ा रोते हैं और न ही अच्छे कागज़ या कैनवास के न होने का। जो भी उपलब्ध होता है वही उनके लिए अच्छा है और वे उसका उपयोग अपनी कलाकृति के लिए और अपनी कलात्मक अभिव्यक्ति के लिए कर लेते हैं। इसी कारण मैं भी

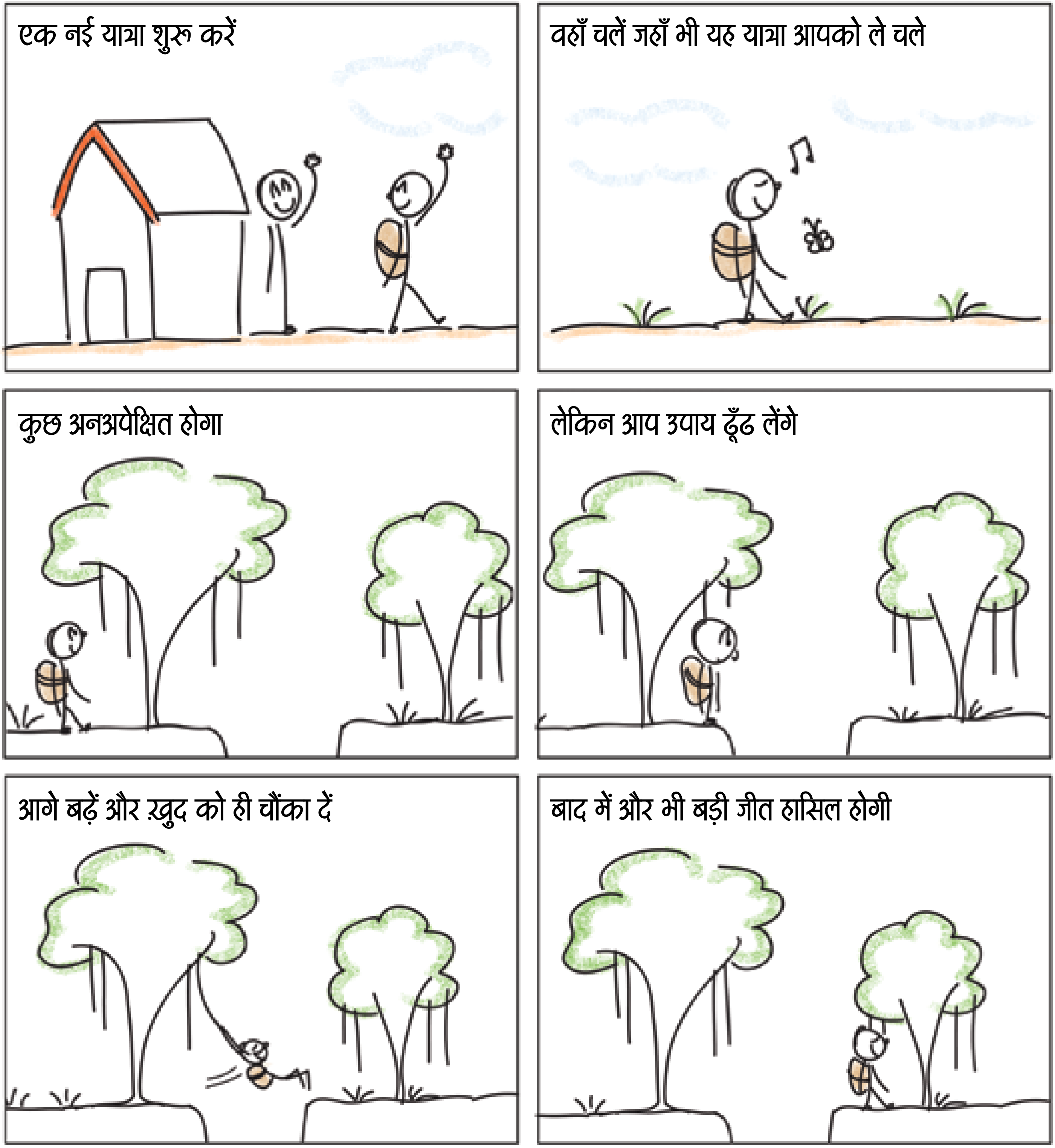
एक जादुई चौखाना जिसे 'चौंतीस यंत्र' कहते हैं, देखा था और यह मुझे बार-बार दिखाई देता था। यह एक साधारण चौखाना होता है जिसमें चार-गुना-चार के चौखाने होते हैं। एक से छः के अंकों को ऐसे लिखते हैं कि आड़े, खड़े और तिरछे खानों के अंकों का जोड़ हर बार चौंतीस आए। मैंने इस तरह के कई चित्र बनाए हैं।

इसलिए मैं यह नहीं कह सकता कि इसमें ख़ासतौर पर कोई पाश्चात्य, पूर्वी या लोककला का प्रभाव है। मैंने राजस्थान में गाँव के घरों की दीवारों पर एक यंत्र का चित्र बना हुआ देखा और मैंने पूछा कि यह क्यों बनाया गया है? उन्होंने बताया कि यह अच्छा शगुन होता है। फिर मैंने कुछ और लोगों से इसके बारे में पूछा। बाद में मैंने एक गणितज्ञ की पुस्तक पढ़ी जिसमें उन्होंने इन यंत्रों के निर्माण के बारे में और उनकी समरूपता (symmetry) किस तरह कार्य करती है, उसके बारे में लिखा था। मुझे लगा कि यह प्रयोग के लिए एक अच्छा विषय है क्योंकि मुझे बस वे अंक लिखने थे और उनकी तस्वीर का स्वरूप मैं अपने ढंग से बना सकता था।



कलाकृति - ज्योति भट्ट

कुछ नया शुरु करें


एक नई यात्रा शुरु करें
वहाँ चलें जहाँ भी यह यात्रा आपको ले चले
कुछ अनअपेक्षित होगा
लेकिन आप उपाय ढूँढ लेंगे
आगे बढ़ें और ख़ुद को ही चौंका दें
बाद में और भी बड़ी जीत हासिल होगी

© रम्या श्रीराम

www.thetap.in

क्या- क्या उपलब्ध है

HEARTSAPP

हार्टफुलनेस द्वारा

अपने हृदय से जुड़ें

प्रशिक्षक के साथ ध्यान करें।
अवलोकन करें।
रूपांतरित हों।

डाउनलोड करें -
→ heartsapp.org

ईमेल-
info@heartsapp.org

हार्टस्पॉट में अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र ढूँढें।

→ https://heartfulness.org/en/connect-with-us/

ध्यान करना सीखें

मास्टरक्लास के 3 सत्र

इन 3 ऑनलाइन मास्टर क्लासों में दाजी ध्यान के व्यावहारिक लाभ एवं अन्य यौगिक अभ्यासों के विषय में बताते हैं।

आपके साइन अप करने के बाद मास्टर क्लास आपके लिए प्रतिदिन और पूरे दिन के लिए उपलब्ध रहती है। प्रत्येक सत्र का समय 35 से 45 मिनट का होता है।

→ heartfulness.org/masterclass

योग

उच्चतर योग प्रशिक्षण में स्नातकोत्तर डिप्लोमा।

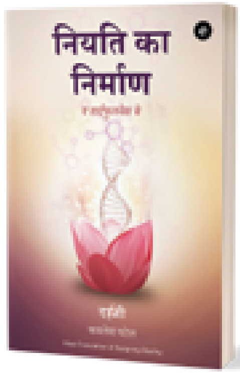
अष्टांग योग पढ़ाना सीखें। पारंपरिक योग कला को आधुनिक व्यावसायिक दृष्टिकोण के साथ प्रस्तुत करें।

ॐ में डिग्री

हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण

→ heartfulness.org/yoga

ईमेल-
yoga@heartfulness.org



#1 सर्वाधिक बिकने वाली पुस्तक

नियति का निर्माण

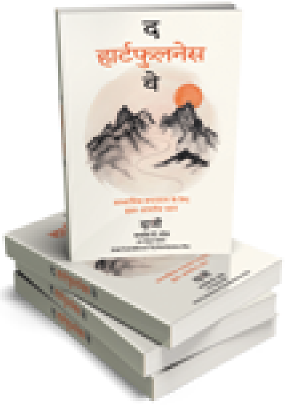
(डिज़ाइनिंग डेस्टिनी)

- दाजी

ध्यान के अभ्यास किस प्रकार से, व्यक्तिगत एवं रिश्तों से संबंधित जीवन-शैली में बदलाव लाते हैं जिससे हमें अपनी नियति का निर्माण करने में ज़्यादा स्वतंत्रता मिलती है।

उपलब्धता
designingdestiny.com, अमेज़ोन तथा पुस्तकों की सभी प्रमुख दुकानों पर उपलब्ध है।

→ designingdestiny.com



#1 सर्वाधिक बिकने वाली पुस्तक

द हार्टफुलनेस वे

- दाजी

इस प्रेरणादायक पुस्तक में आपको ध्यान के ऐसे विशेष अभ्यास मिलेंगे जो मानवीय क्षमता की गहराइयों को उजागर करते हैं और रहस्यमी आंतरिक यात्रा का आरंभ करते हैं। इस प्रक्रिया में हृदय ज्ञान एवं मार्गदर्शन का शाश्वत स्रोत बन जाता है जो जीवन के उतार-चढ़ावों में मार्ग दिखाने तथा एक ऐसा जीवन जीने में मदद करता है जिसमें आप ख़ुद से और दूसरों से ज़्यादा जुड़ते हैं।

उपलब्धता
heartfulnessway.com पुस्तकों की प्रमुख दुकानों और अमेज़ोन में उपलब्ध।

→ theheartfulnessway.com

यारी दोस्ती

युवाओं के लिए

ध्यान एवं चेतना का क्रमिक विकास

वीडियो की इस श्रृंखला में आप एक खुशहाल और संतोषप्रद जीवन जीने के तरीके सीखेंगे।

हार्टफुलनेस और उडेमी की एक वीडियो श्रृंखला।
आज ही रजिस्टर करें।

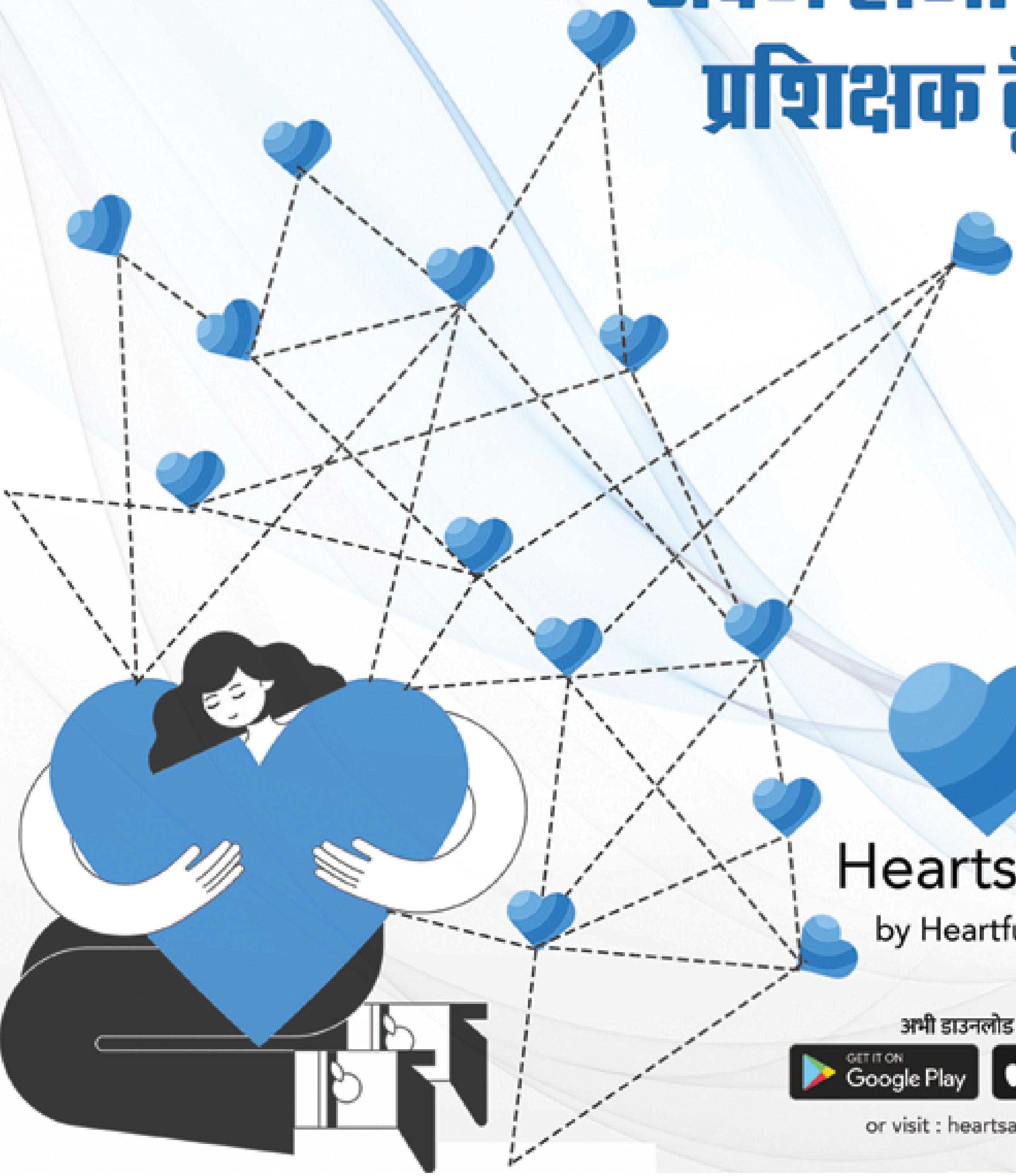
→ daaji.org/udemy/

सचेतन रहन-सहन सामग्री

एच.एफ.एन. लाइफ आपके जीवन को सरल और सुविधाजनक बनाने के लिए उत्पादों को उपलब्ध कराने का प्रयत्न करता है।

हम आपकी दैनिक जीवन की सांसारिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कपड़ों, सहायक सामान, आँखों की देखभाल, घरेलू सामान, जैविक खाना इत्यादि क्षेत्रों के कुछ चुनिंदा साथियों को शामिल करके अपनी छोटी सी भूमिका निभाते हैं। हमारी साथी संस्थाओं की हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट के साथ यह संबद्धता, विश्वभर में किए जाने वाले हमारे विभिन्न कार्यक्रमों में वित्तीय सहयोग देती है।

hfnlife.com



हार्टस्पॉट में
अपनों से मिलें

अपने समीप एक
प्रशिक्षक ढूँढें।

HeartsApp
by Heartfulness

अभी डाउनलोड करें

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

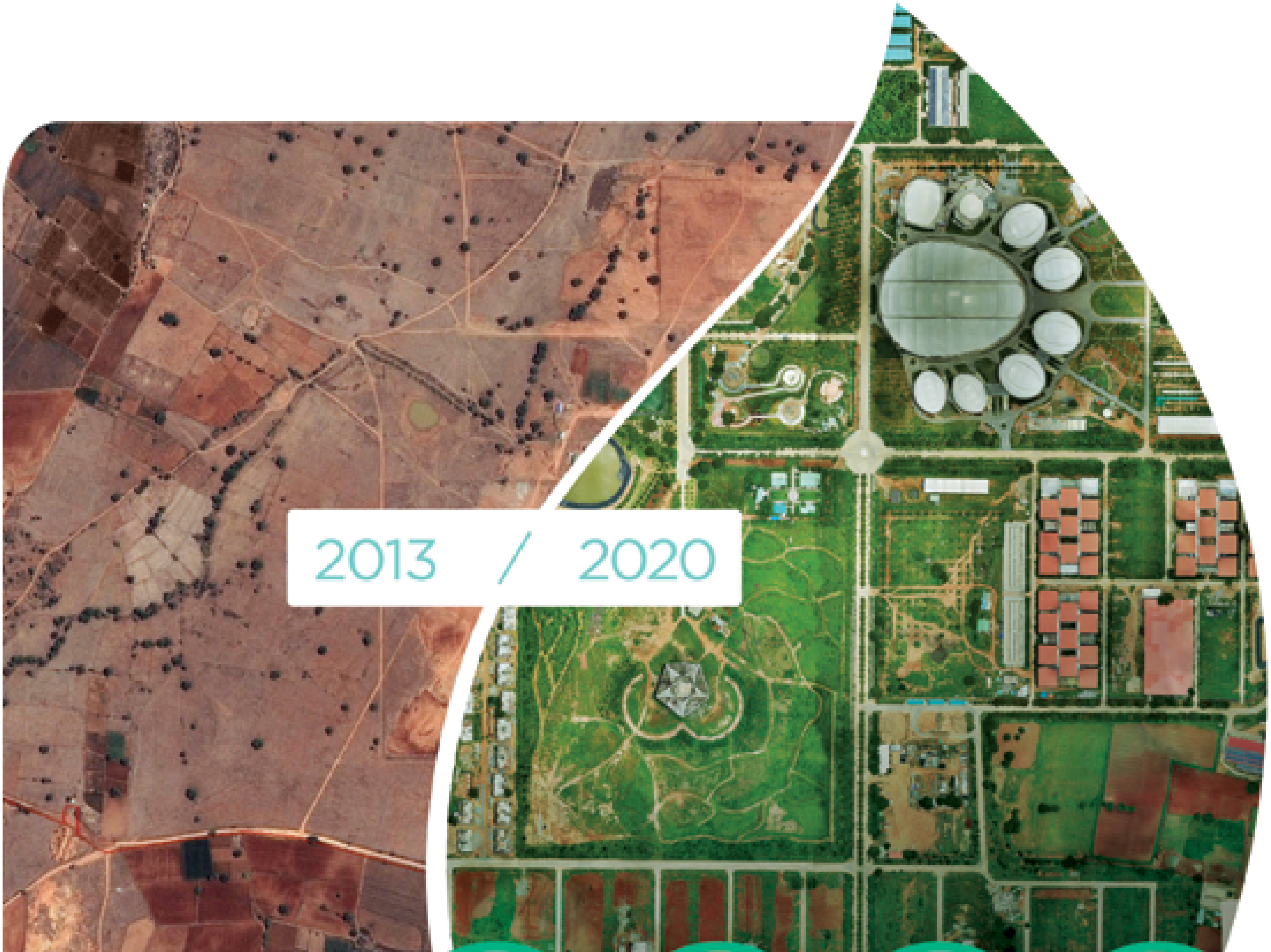
or visit : heartsapp.org

heartfulness
purity weaves destiny

हरित हार्टफुलनेस

विशाल संरक्षण परियोजना

जैव-विविधता का पोषण एवं पर्यावरण की निरंतरता


2013 / 2020

वर्षावन परियोजना

दक्षिणी पठार परियोजना

खाद्य वन परियोजना

यात्रा वाटिका

इस प्रयास में योगदान दें
heartfulness.org/en/green

जैव-विविधता, स्वदेशी व लुप्तप्राय प्रजातियों के पोषण के प्रति समर्पित एक पर्यावरणीय उपक्रम। प्रजातियों का, स्थानांतरण करके संरक्षण करने वाला एक क्षेत्र – ऐसा स्थान जहाँ मानवता व प्रकृति सामंजस्य में एकसाथ रहें।

आनंद प्राप्त करें
हृदयपूर्ण
सेवाओं और समाधानों का

HTC global services
www.htcinc.com

CareTech
An HTC Global Company
www.caretech.com

ciber
An HTC Global Company
www.ciber.com

USA | UK | Germany | UAE | India | Malaysia | Singapore | Indonesia | Australia

प्रौद्योगिकी की पुनर्कल्पना से अपने व्यवसाय में तेज़ी लाएँ